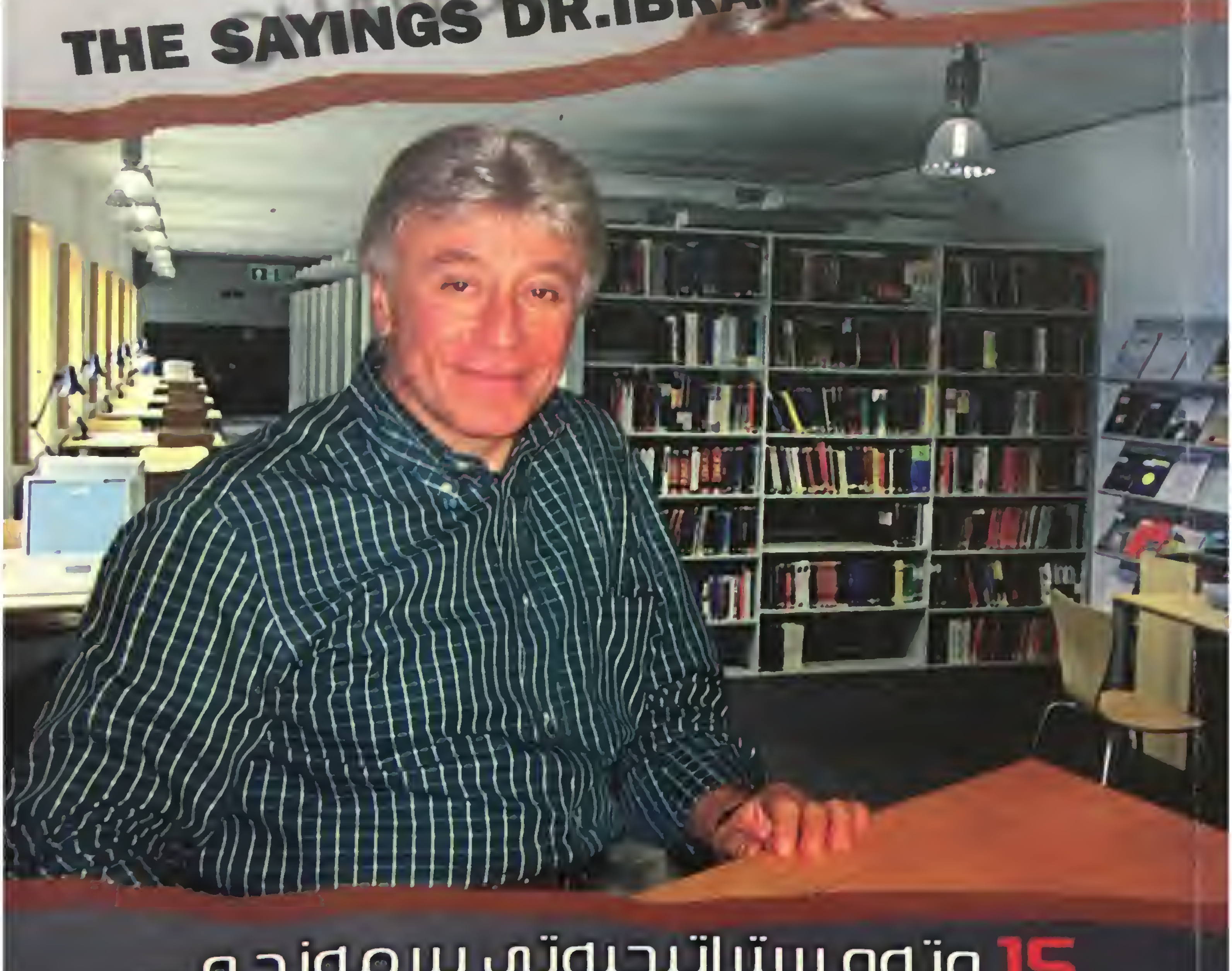
ژیانت بگۆڕە لەماوەی 30 ڕۆژدا

THE SAYINGS DR.IBRAHIM AL FAQE



15 وتەو ستراتیجیەتی بیرمەند و
نوسەری گەورە و وانە بێژی جیهانی

دکتۆر: ئیبراهیم فەقێ

و.گەرمیان محەمەد ئەحمەد

ئەم کتێبە بۆ یەکەم جار لە لایەن
پەیجی گەنجینە کرا بە شێوەی PDF

بۆ دەست کەوتنی چەندین کتێبی بەسود و باش
و خوێندنەوەی چەندەها بابەتی بەسود و هەمەجۆر
و سەرنج ڕاکێش سەردانمان بکەن لە هەر سێ
تۆڕی کۆمەڵایەتی ئینستاگرام و سناپ چات و
یوتیوب بەم ناونیشانەی خوارەوە

Ganjyna
Ganjyna
Ganjyna

ئەم کتێبە بنێرە بۆ هاوڕێ و خۆشەویستانت
تا ئەوانیش سودی لێ ببینن

ژیانت بگۆڕە لەماوەی 30 ڕۆژدا

CHANGE YOUR LIFE IN 30 DAYS

15 گوتەو ستراتیجیەتی بیرمەند و نوسەری گەورە و وانەبێژی جیهانی

THE SAYING OF DR. IBRAHIM EL Faqe

دکتۆر:ئیبراهیم فەقی

وەرگێڕانی

گەرمیان محمد أحمد

بەناوی خوای تاقانە

پێناسی کتێب
ناوی کتێب ژیانت بگۆڕە لەماوەی 30 رۆژدا
ناوی نوسەر: د. ئیبراهیم فەقێ
ناوی وەرگێر: گەرمیان محمد احمد
نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
شوێن و ساڵی چاپ: سلێمانی - 2013
کۆمپیوتەر: وەرگێڕ
تیراژ: 1000
لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارە (2744)ی ساڵێ 2012ی پێدراوە

بەناوی پەروەرێنی بەخشندەو میهرەبان

﴿پەروەرندەم کارزانیم زیادبکە و بمگەیەنە ریزی پیاوچاکانەوە، زمان پاراو و ڕاستگۆم بکە لەڕۆژی هەستانەوەدا﴾ (الشعراء ٨٣-٨٤)

﴿پەند ونێتییەکە بڕواداران و هەرکەسێك گوێبیستی بوو وەری دەگرێت بەبێ ئەوەی بزانێت لەچ قاپێکەوە سەرچاوەی گرتووە﴾ محمدی پەیامبەر(د-خ).

پێشکەشە

بە هەموو ئەو زانا و هۆشمەند و بیریارانەی لە ڕێڕەوەی ژیانمدا لەسەر دەستی ئەوان فێری زۆرشت بووم، جا بەشێوەیەکی ڕاستەخۆ بێت یان لەڕێگەی خوێندنەوەو سوود وەرگرتنەوە بێت لەنوسین و قسەو پەڕاوە زانستیەکانیان،

بەهەموو ئەوانەشی بەشداربوونە لەبوونیات نانی ئەم کارە بۆئەوەی بەپشتیوانی خوا ببێتە ڕێڕەوێك بەرەو ڕۆشنایی.

باڵێت بپرسم

بۆچی بڕیاری کڕینی پەرتووکی لەگوتەکانی د.ئیبراهیم فەقیەت داوە؟..... [illegible]

وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە یارمەتی دەرت دەبێت بۆ وروژاندنەوەی زانیاریەکانی نێو دۆسیە داکراوەکانی ئاوەزت لە سایەی ئەزموون و لێهاتوویەکانی ڕابردووتەوە، ئەو بەهایەشت بۆ دەخاتەڕوو کە بەهۆیەوە ئەم کتێبەت کڕیوە، بەمەش هەست و سۆزەکانت کارکردەی ئەم کارەت دەبن، هەرکە هۆکارێك هاتە پێشەوەو ناچاری کردی دەست لەخوێندنەوەی ئەم کتێبە هەڵبگریت ئەوا دووبارە ئەو هۆکارە یادی خۆت بخەرەوە کە هاندەرت بووە لە کڕینی ئەم پەرتووکەدا، بەمەش هەست و جۆش و ئەو بیرکردنەوە بەبەهایانەت بۆ دەگەڕێتەوە کە دەتوانیت بۆ خۆبەهێزکردن بەکاری بێنیتەوەو سوودی لێوەربگریت.

دەتەوێت بەزانیارییە نوێیەکانت چی بکەیت؟.[illegible]

بەوەڵامدانەوەت بۆ ئەم پرسیارە یارمەتی دەرت دەبێت بۆ گرتنەبەری ڕێوشوێنی گرنگ و پێویستی شیاو بەرەو داهاتوو، لەو دەمەشدا دەبینیت تواناداریت بۆ بەدیهێنانی ئاواتەکانت، ئەمەش خرۆشەرێکی گەورەی هێما هاندەرەکانت دەبێت بۆ سوود وەرگرتنی تەواو لە زانیاریەکان و بەکردارانداندنی ئەو زانیاریانەش بەئامانجی گەیشتن بەو ئامانجەی لە کڕینی ئەم کتێبەدا کاتی خۆتت بۆ تەرخان کردووە.

بیرمەندی گەورەو پسپۆڕی جیهـانی دکتـۆر ئیـبراهیم فـەقی لەچـەند دێڕێکدا

-دامەزرێنـەر و سـەرۆکی ئەنجومـەنی کـارگێڕی کۆمەڵـەی کۆمپانیاکـانی ئیبراهیم فەقیەی جیهانی...کەپێکدێت لە:

-ناوەندی کەنەدی بۆ گەشەپێدانی مرۆیی (CTCHD)

-ناوەندی کەنەدی بۆ هێزی وزەی مرۆیی(CTCPHE)

-ناوەندی کەنەدی بۆ خەواندن بەنیگا (CTCH)

-ناوەندی کەنەدی بۆ پرۆگرامسازیی زمانەوانیانەی دەمار(CTCNLP)

-دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومـەنی کـارگێڕی دامـەزراوەی عـەرەبی-کـەنەدی بۆ ڕاهێنەرانی سەرکەوتووی بەتوانا و پشت پێ بەستراو.

-دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومەنی بەڕێوەبردنی یانەی سەرکەوتن.

-نوسـەر و دامەزرێنـەری زانـستی " دینامیکیـەتی خۆگونجانـدنی دەماری(NCD)"

-نوسەر و دامەزرێنەری زانستی هێزی وزەی مرۆیی (PHE)

-پسپۆڕی جیهانی و ڕاهێنەری پشت پێبەستراو لە: گەشە پێدانی مرۆیی

-بەرنامـەی زمانەوانیانـەی دەمـار-خەوانـدنی بـەنیگا-ڕیکـی-تێفکـرین بەهێمنی-یادگە.

-ڕاهێنـەری لێهـاتوو بـۆ گەشـەپێدانی کۆمپانیـا و دامـەزراوە و دەزگـا حکومیەکان لەحکومەتی کیوبیکی کەنەدا.

-دکتـۆرا لەزانـستی میتافیزیـک لـە زانکـۆی لـۆس ئەنجلوسـی ویلایەتـە یەکگرتووەکانی ئەمریکا.

-وەرگری خەڵاتی شەرەف مەندی پلە یەکی ڕەوشتی مرۆییە لە دامـەزراوەی ئەمەریکی بۆ میوانخانەکان.

- وەرگری خەڵاتی شەرەف مەندی پلەیەکە لە بواری بەڕێوەبردنی فرۆشەکان و بازاڕکاری لە دامەزراوەی ئەمەریکی بۆ میوانخانەکان.

هەڵگری ٢٣ بڕوانامەی دبلۆم و سێ بڕوانامەی باشترین پسپۆڕی لە بواری گەشە پێدانی مرۆیی و کارگێڕی و فرۆش و بازاڕکارییدا.

-وەك بەڕێوەبەری گشتی چەندین ئوتێلی پێنج ئەستێرەیی لە مۆنتریال-کەندا کاری کردووە.

-چەندین نوسینی هەیە و وەرگێڕدراونەتەسەر پێنج زمان (ئینگلیزی، فەڕەنسی، عەرەبی، کوردی و ئەندۆنیسی) و فرۆشی کتێبەکانی ملیۆنان تیراژی تێپەڕکردووە لەجیهاندا.

-لەهەموو جیهاندا زیاتر لە ٨٠٠ هەزار کەسی ڕاهێناوە لە ڕێگەی وانە و خول و گەشت و پیاسەکانی بەسووڕی جیهاندا.

بەهەرسێ زمانی ئینگلیزی و فەڕەنسی و عەرەبی وانەی وتۆتەوە.

-خاوەن بیرۆکە و پێشکەشکاری چەندین بەرنامەی تەلەفزیۆنی سەرکەوتووی ملیۆن بینەریی بووە لەوانەش: "ژیان هیوایە، وزەی مرۆیی، هێزی خوود، سەرکەوتنی بێسنور، ڕێگای سەرکەوتن، یانەی سەرکەوتن، چاوپێکەوتن لەگەڵ کەسی سەرکەوتوودا، ڕێگایەك بەرەو تایبەت مەندبوون، کوڕی خۆت بە، بانگەشە بۆ گەشبینی و بانگەواز بۆ خۆشبەختی".

-پاڵەوانی پێشووتری میسرە لە تێنسی سەر مێز و، لەساڵی ١٩٦٩دا وەك نوێنەری میسر بەشداری پاڵەوانێتی جیهانی تێنسی سەر مێزی لەئەڵمانی ڕۆژئاوای کردوە.

-د.فەقی بیرمەند و وانەبێژ و مامۆستاو ڕاهێنەر، بە یەکێك لەگرنگترین زاناکانی کاریگەر بەسەر کەسایەتی مرۆڤەوەو یامەتی دانی بۆ سەرکەوتن و بەدی هێنانی ئامانجەکانە، سەرباری گەیشتن بەهاوسەنگی و هێمنی دەرونی و ئاشتی بەرقەراری هەناوی و نزیك بوونەوە لە خوای تاك و بەتوانا.

-لەنێوان مۆنتریال و میسردا ژیاوە.

لەئەرشیفی د.ئیبراهیم فەقیٚ وە

لەئەرشیفی نوسەر و وانەبێژ و پسپۆڕی جیهانی د.ئیبراهیم

فەقیٚ:

هەڵگری پلە و بڕوانامەی دکتۆرایە لە زانستی میتافیزیکیا لە زانکۆی لۆس ئەنجلوس لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و خاوەنی زیاتر لە ٢٣ دبلۆمە لە زانستی گەشەپێدانی مرۆیی و بەرزترین ئاست و پسپۆڕی لە کارگێڕی، فرۆش، بازاڕکاری، دەرون ناسی، پاراسایکۆلۆجیا، ڕیکی و خەواندن بە نیگای ئیکلینیکی.

زیاتر لە ١١٠٠٠ کتێب و سەرچاوەی خوێندۆتەوە لە بوارەکانی گەشەپێدانی مرۆیی، فەلسەفە، دەرون ناسی، کارگێڕی، بازاڕکاری، فرۆشەکان، پاراسایکۆلۆجیا، میتافیزیکیا و فەلسەفەی ئایینەکان. لەم وێنەیدا بەشێکی کەمی کتێبخانەکەی ئیبراهیم فەقی دەبینیت کە، بە دەوڵەمەندترین و بەهێزترین کتێبخانە تایبەتیەکانی جیهان دادەنرێت.

دامەزرێنەرو نوسەری زانستی هێزی وزەی مرۆییە Power Human Energyکە لە حەوت بەش پێك دێت و بەرهەمی ٣٥ ساڵ لێکۆڵینەوەو پسپۆڕی و توێژینەوەیە

کە بە بەهێزترین زانستی وزەی مرۆیی لە جیهاندا دێتە ئەژمارکردن.

دکتۆر فەقیٚ توانیویەتی لەڕێگەی سیٚ زمانەوە زانستەکانی بە جیهاندا بلاٚو و بتەنێتەوە.

دامەزرێنەر و نوسەری زانستی دینامیکیەتی خۆگونجاندنی دەمارییە Neuro-Coditioning Dynamic کە لە چوار بەش پێکدێت و، دەستهاتی ٣٥ ساڵ خوێندنەوەو لێکۆڵینەودو توێژینەودی چڕ و فرەجۆرد.

کە بە بەهێزترین زانستی گەشەپێدانی مرۆیی جیهاند دادەنرێت، دکتۆر فەقیٚ توانیویەتی لەڕێگەی سیٚ زمانەوە زانستەکانی بە جیهاندا بلاٚو و بتەنێتەوە.

لەڕێگەی خول و وانە و شەودانیشتنەکانیەوە توانیویەتی لە ٢٣ ولاٚتی

جیاوازدا زیاتر لە ملیۆنێك كەس مەشق پێبكات، تاوەكو ئێستا زیاتر لە ١٠٠٠٠ ڕاهێنەری ئەم بوارەی پێگەیاندووە بەتایبەت لەبواری گەشەپێدانی مرۆیی و پیشەیی و كۆمەڵایەتی وپەروەردەییدا و، بەهەرسێ زمانی ئینگلیزی و فەڕەنسی و عەرەبی ژیری و زانیاریەكانی خۆی بە بینەران و خوێنەران و بیسەران و شەیدایانی گەیاندووە.

هەزاران جەماوەری خۆشەویستی دكتۆر ئیبراهیم فەقی دەوروو خولی مامۆستاكەیانداوە بەخۆشحاڵیەوە، پاش تێپەڕكردنی شەوێكی پڕلە ئامۆژگاری لەجیهانی عەرەبیدا.

پاڵەوانی میسربووە بۆ ماوەی چەند ساڵێك لە تێنسی سەر مێزدا،لە زۆر پاڵەوانێتی نێودەوڵەتیدا نوێنەرایەتی میسری كردووە، لەوانەش پاڵەوانێتی جیهانی ١٩٦٩ ی ولاتی ئەڵمانیای ڕۆژئاواو پاڵەوانێتی دەریای ناوڕاست ١٩٧٠و پاڵەوانێتی ئەفەریكا و پاڵەوانێتی جیهانی عەرەبی.

هەڵگری پشتێنی ڕەشی(٤ دان) ە لە (كۆنگ فۆ كیوكسیل) لە مستەر (لیم كیو نو) لە مۆنتریالی كەنەدا و، ئیبراهیم فەقیٚ لەبواری كاراتیە و كۆنگ فودا لەم بوارانەدا خوێندوویەتی(چوتوكان، وادو ڕیو، چوتو ڕیو، تای كواندوو، ئیكیدو، كیوكینچنكای و كوچیدی كاراتی) لە ساڵی ١٩٨٠ ەوە تاوەكو ئێستا.

داوا لەدایك و باوكان دەكات منداڵەكانیان بخەنەبەر فێربوونی كاراتیە وەكو ئامرازێكی خۆ كۆنترۆڵكردن لەڕووی دەروونی و مێشكی و جەستەییەوە و، هەروەها وەكو ئامرازێك بۆ پارێزگاری كردن لەخوود، داواش لەو كەسانە دەكات كە ئارەزوومەندی چالاكی و زیندەیی و وزەی شیاون ئەوا خۆیان بە (كۆنگ فۆ)وە سەرقاڵ بكەن، یان هەوڵی فێربوونی بدەن.

خەڵکی چی دەڵێن لەبارەی ئیبراهیم فەقێ وە

((د.فەقێ بەخششێکی خودایە بۆ یارمەتی کردنی هەموو مرۆڤایەتی))
کریم سلێمان-بەڕێوەبەری دارایی-دۆزدری ئیسلامی جەزائیری-جەزائیر

((لوتکەی زانست و لێهاتوویی و داهێنان...و د.فەقێ گەورەترە لەوەی ئێمە پێشبینیمان کردووە لە بەخشش و هاندان بۆ یارمەتی و سەخی بازیی))
غنیم عبدالرحمان نایف عبدالرحمان الهاجری-کەرتی ڕاگەیاندنی دەرەکی-کوێت

((د.فەقێ زانا و بیرمەند و مامۆستایەکی بەتوانایە بڕوای تەواوی بەقسەکانی خۆی هەیە و ئەو دەمەی دێتەگۆ قسەکانی ڕاستەوخۆ ڕۆدەچێتە نێو دڵمانەوە))
ئیمان صبری عوسمان -بەڕێوەبەری خوێندنگەی مێرگی زمانەکان لە مەقتەم -قاهیرە-کۆماری میسری عەرەبی

((د. فەقێ دانا و فێرکاری بەتوانا، هەرچەندە بەباشی باسی بکەین زیاتر هەڵدەگرێت)) حسن علی کیال -هێڵی ئاسمانی سعودی-جدە-سعودیا

((د.فەقێ وزەیەکی هزریی و دەروونی و ئافراندن و ڕەوشت و گیانکاری نوێ بۆوەیە)) نەدا علی عبدالله غلوم -مامۆستا-بەحرین

((خانی گۆڕانکاری ژیانی مرۆڤە، بەتایبەت ئەو مرۆڤانەی دەیانەوێت تایبەت مەند و جودابن و، د. ئیبراهیم فەقێ ئامادەبوونێکی بەهێز و شێوازێکی ناوازەی هەیە و باوکێکی بەسۆزە)) کمال محمد عمارە -سەرۆکی دەرامەتی مرۆیی و کاروباری کارگێڕی-دبی-ئیماراتی عەرەبی یەکگرتوو

((د.فەقێ لە بەهێزترین زانا و وانەبێژەکانی جیهانە)) حمد بن محمود بن سليمان الفاخری-سەرۆکی بەشی چالاکیەکان-زانکۆی پادشا قابوس-مەسقەت-سوڵتان نشینی عەمان

((د. ئەیبراهیم فەقێ پسپۆڕی ٢٠ ساڵی لەیەك شوێندا پێبەخشیم...زانا و مامۆستا و وانەبێژێکی بەهێز و باشە، ڕۆدەچێتە نێو دڵ و دەروون و ئاوەزەوە)) ڕێبوار محمدامین ڕەشید -مامۆستا و وتاربێژ و خوێندکاری ماجستێر لە ئسوڵی ئاین-عێراق

((د.ئیبراهیم فەقێ هۆشمەند و وانەبێژێکی ئەوەندە بەتوانایە وشەکان ناتوانن ئاماژەی تەواوی پێبکەن)) أحمد علی محمد سعید-ئەندازیار-ئەمستردام-هۆڵەندا

((بڕوام نەدەکرد ئەم هەموو زانست و زانیاری و لێهاتوویی و شارەزاییانە یادبگرم...و د.فەقێ زانایەکی ئەوەندە بەهێز و بەتوانایە لەپێشبینی بەدەرە)) محمد أحمد العتن -ئەندازیار-کۆمپانیای نیل بۆ کاوچوك و پلاستیك-ئیسکەندەریە

((د.ئیبراهیم فەقێ دیاری و بەخششێکی خواوەندی گەورەو بەتوانایە)) سامی غەتاس-پزیشك-تونس

چۆن ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە

بەناوی پەروەرێنی گەورەو دلۆڤان

بۆئەوەی بتوانیت ئەو پەڕی سوود لەم کتێبە وەربگریت ئەوا پێویستە ئەم ڕێوشوێن و ستراتیژیەتانە لەپێش چاو بگریت:

لەپشتی هەر پەندێکەوە دوو پەڕە دەبینیت : پەڕەی یەکەم تایبەتە بەو شتانەی لەم پەندەوە فێری بوویت، بۆئەمەش ببە بەشوێنکەوتەی ستراتیژیەتەکانی ڕۆژی یەکەم و، پەڕەی دووەمیش : تایبەتە بەو کردارانەی ئەنجامت داون، بۆئەمەش ستراتیجیەتەکانی ڕۆژی دووەم بگرە بەر.

ڕۆژی یەکەم:

١-لەسەرەتاوە دەست پێبکە و پەندی یەکەم بخوێنەوەو ئەوەی لێوەی فێری بوویت بینوسەوە یان لێی دەربێنە و دیاری بکە.

٢-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوتە و ئەو کردارەشی لەڕۆژی دووەمدا ئەنجامی دەدەیت.

٣-نیگا و خستنەدڵەوە بەکاربێنە.

٤- بەقوڵی سێ جار هەناسە بدە و بۆئەوەی هەست بە ئاسودەیی بکەیت هەناسە دانەوەت بالە هەناسە وەرگرتنت درێژتربێت.

٥-چاوەکانت دابخە و خۆت لەشوێنی ئەنجامدانی کارەکەت ببینەوە، با وێنەکەت بەهێزبێت و بیبەستەوە بەهەستەکانتەوە، ئەمەش سێ جار دووبارە بکەوە

" بەپشتیوانی خوا من لەخۆم دڵنیام".

٦- چاوەکانت بکەوە.

ڕۆژی دووەم:

١-ئەوەی لەڕۆژی یەکەمدا ئەنجامت داون دووبارەی بکەرەوە.
٢-خۆت لە شوێنی کارەکەدا ببینەوە.
٣-ئەوەی ئەنجامت داون بیقەبڵێنە و ئەوەشی پێویستی بەڕاست کردنەوە هەیە ڕاستی بکەوە.
٤-هەناسەدانی قوڵ و وادانان جارێکی تر دووبارە بکەوە.
٥-جارێکی تر خۆت لە جێکارەکەتدا ببینەوە بۆئەوەی ئامانجەکەت لەیەکەم پەند و وانەدا بەدی بێت.

لەبیرتبێت بۆ هەموو شتێك ئەو پەڕی هەوڵی خۆت بدە بەپشت بەستن بە خوا-گەورەو میهرەبان- هۆکاری هۆکارەکان، تیشك بخەرە سەر هەموو ئەنجامدراوەکانت تاوەکو ئەم ساتە، نەوەك لەسەر ئەو شتانەی کە هێشتاکە ئەنجامت نەداون.

هەرگیز بەراوردی خۆت مەکە لەگەڵ کەسێکی دیکەدا، یان لەنێوان ئێستا و ڕابردووی خۆتدا، یان لەگەڵ ئەوەی تۆ دەتەوێت لەداهاتوودا بەدەستی بێنیت.

پەیمان بەخۆت بدە

بۆئەوەی بەتەواوەتی خۆت لە کارەکەدا ببینیتەوە ئەوا، ئەم پەیمانە لەگەڵ خۆتدا بنوسەوەو واژۆی بکە، باشترین پەیمان بەستنە لەژیانتدا؟ چونکە ئەوەی دەتەوێت لەگۆڕان بەدی دێت، بەمەش دەتوانیت بە ژیانێکی باشتر بژیت- بەپشتیوانی پەروەرێن :

بەیارمەتی خواوەند من بەڵین دەدەم -گەورە و میهرەبان-خۆم ئامادەبکەم بۆ بەکارهێنانی هەموو گوتە و نوسراوەکانی نێو ئەم کتێبە بەمەبەستی بەدیهێنانی هەموو گۆڕانکاریەك لەژیانمدا، بە تەواوەتیش پابەند دەبم بە ماوەی ئەم پەیمانەوە کە (٣٠) ڕۆژە، بەو پەڕی تواناوە هەوڵی بەکارهێنانی ناواخنی ئەم

کتێبە دەدەم بۆ یارمەتی دانی خۆم و زۆرترین خەڵکی دی....

سۆز دەدەم

من کەناوم

....

سـۆزدەدەم کـە بەباشـی وبـەپێی سـنوری وانـە و پەنـدەکان لێیـان تێبگـەم، بەتەواوەتی فێریان ببم، دواتر هەوڵی بەکارهێنانیان بدەم لە کردارەکانمدا.

یارمەتی ئەوانی دەوروپشتم بدەم لەوەی فێری بووم، بۆئەوەی زۆرترین کەس فێری ئەم پەندانە بێت، سوپاسی خواوەندیش بم-گەورەو میهرەبان- لەهەموو ئان و کات و ساتێکدا ئەوم لەبیرم بێت، پێوەی پەیوەست بم-گەورە و بەتوانا- بە پەیوەستەکییەکی بەهێز.

بەڵێ......بەڵێنی پابەندبوونم لەوەوە دەدەم-بەهاوکاری خوا- ئەگەر بارودۆخەکە هەرچۆنێك بێـت و کێـشەکانیش هەرچـەندە زۆر و فـراوانیش بـن هـەر پێـوەی پابەندبم، ئەمەش بەڵێنی منە بەمەدا :

واژۆ..

بەروار

پێشەکی

ئاوەزت بە دانایی و ئەزموون تێربکە
دڵت بە میهرەبانی و سۆز پڕبکە

هۆنەر قەرەوی

بەناوی پەروەرێنی بەسۆز و میهرەبان

ئایا دەگونجێت تووڕەبێت و گوێبیستی پەند و ڕێنمایی گەلێك بێت كە وات لێبكات بەشێوەیەكی جیاواز لە شتەكان بڕوانیت و هەست بە ئاسودەیی و هێمنی بكەیت ؟

ئایا دەگونجێت هەست بە وونێتی خۆت بكەیت و پرسیار لەكەسێك بكەیت یان كتێبێك بخوێنیتەوە یان لەبەرنامەیەكی گیانكاری تەلەفزیۆنی بڕوانیت و هەست بە جۆش و خرۆش و متمانە بەخۆبوون بكەیت؟

ئایا دەگونجێت مرۆڤ هەست بە شكستی خۆی بكات ولێ یەوە فێری سەركەوتن بێت؟

ئایا دەگونجێت كەسێك لە كارەكەی دەربكرێت و بەتێپەڕبوونی كات هەست بكات كە هۆكاری دەركردنەكەی لەو ئیشەدا سەرچاوەی سەركەوتنی دواتری بووە؟

ئایا دەگونجێت ئافرەتێك لەمێردەكەی جیابێتەوە -كە توند و چاوچنۆك بووە- هەست بە بزرێتی خۆی بكات، بەڵام دواتر هەست بەوەبكات كە ئەم كارەی سەرەتایەكی خۆشگوزەرانی ژیانی هاوسەرگیریی بووە لە گەڵ مێردێكی بەسۆز و میهرەبانی دیكەدا؟

ئایا دەگونجێت كەسێك بە ڕووداوێكی ئۆتۆمبێل برینداربێت -برینداریییەكی ترسناك، چونكە بەخێرایی لێی خوڕییە- ئەمەش بێتە هۆكاری ئەوەی لەداهاتوودا بەهێمنی و ژیرانە ترەوە ئۆتۆمبێلەكەی لێبخوڕێت ؟

ئایا دەگونجێت كەسێك كە دووچاری نەخۆشی شێرپەنجەی سیەكانی

ببێتەوە بەهۆی جگەرە کێشانەوە و بزانێت لەماوەی کەمتر لەساڵێکدا دەمرێت، کەچی هەوڵی یارمەتی دانی خەڵکی دیکە بدات بۆئەوەی واز بێنن لەجگەرە کێشان ؟

لەڕاستیدا، بۆئەوەی گۆڕان ڕووبدات لە ژیانی مرۆڤدا پێویستە شتەکان بە ڕێگە و وێنەی جوودا ببینرێت، لەڕابردووی فێربێت و هەوڵی سوود وەرگرتنی تەواوی لێبدات بۆئەوەی ببێتە یارمەتی دەری لە ژیانیدا...

کەواتە بالێت بپرسم :ئایا ئەمە پەند و داناییە ؟

*پەیامبەری خوا محمد(د-خ) دەفەرموێت: " دانایی و پەند بڕوادار لە گومڕایی تێپەڕدەکات، هەر وشەیەك ئامۆژگاریت بکات بۆ کاری باش و شیاو و دوورخستنەوەت لە کاری خراپە و قێزەوەن ئەوە دانایی وپەندە ".

پێشەکی

ئاوەزت بە دانایی و ئەزموون تێربکە
دڵت بە میهرەبانی و سۆز پڕبکە
هۆنەر قەرەوی

*پێشەوا عەلی -خوای لێ قایل مەند بێت دەفەرموێت :
" هەرکەس لە زرنگی و لێزانی ڕوانی دانایی و پەندی بۆ ئاشکراو دەست دەکەوێت"

کەواتە پەند دیدگا و بینینە، وشەیەکە لێزانین و مانایەکی بەرفراوانی ئاسۆمان پێدەبەخشێت، وا لەمرۆڤ دەکات بەشێوەیەکی باشتر ببینێت، بیرۆکەکانی دەگۆڕێن و هزرەکانی باشتردەبن و هەستەکان ئارام و ڕەوشتی باشتر دەبێت.

بەڵام لەکوێ وە داناییمان دەست دەکەوێت ؟
*گەورەی پەیامبەران محمد(د-خ) دەبێژێت:
(دانایی وەربگرن تەنانەت لەسەر زووبانی بێباوەڕانیش بێت).
هەروەها ئەو کەسایەتییە گەورەیە فەرموویەتی: (ئەو داناییەش وەربگرە کەمن پێم بەخشیویت).

هۆنەر قەرەوی دەڵێت :
ئاو لەو لەپەندە وەربگرە کە بەو چاوگەوەی سەرقاڵت ناکات لێی هەڵقوڵاوە ئاودێر

تیشکی خۆر ئاوڕەنگ دەمژێت لە دەمی گوڵ و قوڕی سەر ڕێگا

گوتەیەکی عەرەبی هەیە و تیایدا هاتووە: "ئەگەر دیتتان دانایی و پەندێك لەسەر ڕێگایەك فڕێدراوەکە هەڵی بگرنەوەو بیبەن".

کەواتا دەتوانین دانایی و پەند لەهەموو شتێکەوە وەربگرین ! لە سوربوونی مێرولەیەك، پابەندی جاڵجاڵۆکەیەك، لە دەرچوونی بازێك، جریواندنی چۆلەکەکان، گەرمی خۆر، لە پێکەنینی منداڵێکی پاك و بێتاوان.

لەڕاستیدا... پەند لەدەوروبەرماندا لەهەمی جێگەیەکدا لەبووندایە، لەسروشتدا، لە وەرزەکان و گۆڕان و یەکبەدوای یەکدا هاتنیان، لەجیاوازی شەو و ڕۆژ، لە خوودی خۆماندا، لەهەموو وشە و تێڕوانینێك، لەهەناسەوەرگرتن و داناوەیەك، لە تێفکرین، لە کاتی چەڵەمە و تەنگانەو کاتەکانی ئاسودەیی و هێمنیشدا لەبووندایە.

بە ساکارییەکی زۆرەوە... دەتوانین پەند لەهەموو شتێکدا ببینین، تەنها لەو کاتەی کە ڕێگە بە ئاوەز و هزرمان دەدەین بۆ گەڕان و دۆزینەوەی ئەو پەندەی کە دەمانەوێت و مەبەستمانە.

لە گەشتی ژیانمدا، زیاتر لە چل ساڵ لەگەشت و توێژینەوەو لێکۆڵینەوە و ئەزموون وەرگرتن توانیومە _ بەپشتیوانی خواوەندی ئالەمیان_ زیاتر لە ٢٣ بڕوانای دبلۆم لەبابەتی جودا و لێك جیاوازدا بەدەست بێنم، لەوانەش: بواری ئوتێل کاری و گەشت و گوزار و بازارکاری و فرۆش و کارگێڕی و سەرکردایەتی و دەروون ناسی کلاسیکی و نوێ و دەروون ناسی کۆمەڵایەتی و پرۆگرام سازیی زمانەوانیانەی دەمار و خەواندن بە نیگا و، هەڵگری بڕوا نامەی ماجستێر و دکتۆرام لە میتافیزیکیا- زانستی پشت سروشت- ئەو شتانەی لێوە فێربووم کە هەرگیز بڕوام نەبوو فێریان بم، فەلسەفەی ئاینەکان و شەریعەتی ئیسلامیشم خوێندووە، لەگەڵ زۆرێك لەزاناکاندا ڕاستەوخۆ لەبوارەکانی ئاین و گیانکاری و گەشەپێدانی مرۆیی و کارگێڕیدا زۆر شت فێربووم، لەگەڵ مایکل بۆشماندا فێری هونەری چاوپێکەوتن و وتاردان بووم- کە بە بەهێزترین زانای وتاردان و چاوپێکەوتنی جیهانی دادەنرێت، هەر ئەم

کەسەش ڕاهێنەری سەرۆکی پێشووی ئەمریکا "ڕیچارد نیکسۆن" بوو لەم بوارەدا- ، هونەری نواندن و کۆمیدیاشم خوێندووە بۆئەوەی لە پیشەکەمدا یارمەتی دەرم بێت، ئامادەی زیاتر لە دوو هەزار خول و بەرنامەی زانستی جۆراو جۆر بووم، زیاتر لە ١١٠٠٠ پەرتووکم خوێندۆتەوە، زیاتر لە ١٠٠٠ لێکۆڵینەوەدو، زیاتر لە ١٥٠٠ وتەو فەرموودەی پەیامبەری مەزنم لە یادگەمدا داکردووە، سەرباری وتەکانی پیاوچاکان و هاوڵان و پەیامبەرانی دیکە، سوودیشم لە فەیلەسووفانی یۆنان و ئەغریق و چین و یابانی وهندییەکانی ڕۆژهەڵات و میسریە کۆنەکان وەرگرتووە - تا ئەم ساتە و دوا ساتی ژیانیشم- بەپشتیوانی خواوەندی دلۆڤان-هەمیشە خوێندکاری قوتابخانەی ژیان دەبم، لە زیاتر لە ٣٣ وڵات لە جیهاندا مەشقم وەرگرتووەو بەهەرسێ زمانی عەرەبی و ئینگلیزی و فەرەنسی، زیاتر لەیەك ملیۆن کەسم فێری بەرنامەکانی خۆم کردووە و ڕام هێناون لەسەری -بەپشتیوانی خوا- دەرئەنجام گەلێکی ناوازەشی هەبوود، ئەوەش وای کرد کە گەورەترین پایەدارانی وڵاتان داوای ڕاوێژ و دیتنم بکەن.

بەیارمەتی خوای خاوەن پایە توانیم زانستی" دینامیکیەتی خۆگونجاندنی دەماری"مارکەی تۆمارکراوی جیهانی (NCD ™)

و زانستی " هێزی وزەی مرۆیی" (PHE ™) بئافرێنم.

بەیارمەتی خواوەندی کارکردەی هەموو شتەکان توانیم زانستی - گەشەپێدانی مرۆیی-لەجیهانی عەرەبیدا لەڕێگەی هەموو جۆرە دەزگایەکی ڕاگەیاندنەوە بتەنمەوە، بەجۆرێك زیاتر لە ١٨٠٠ بەرنامە و چاوپێکەوتنم ئامادە و پێشکەش کردووە، ئەم بەرنامانە جێگەی دەست خۆشی بوو لەلای ملیۆنان خەڵك لەجیهاندا، ئێستاکەش دەبینین بەڕوونی زانستی گەشەپێدانی مرۆیی بڵاوەو بەڕوونی لەسەر پەڕەکانی ڕۆژنامەو گۆڤارەکاندا دەیبینین.

تا ئەم ساتەش زیاتر لە هەزار و هەشت سەد گوتەم نوسیوەتەوە، هەمیشە و بەبەردەوامی لەبەرنامە تەلەفزیۆنی و نوسینەکانمدا بەکارم هێناون، بیرۆکەی نوسینی ئەم کتێبەم پێشکەشی کۆمپانیایەکی بڵاوکار کرد و ئەویش بەخۆش

حاڵیەوە پێی قایل بوو، پرس و ڕای چەندین زانای عەرەب و ئیسلام و فێرخوازانی بوار وبەرنامەکانیشم وەرگرت و دیتم هاندەرمن، بۆیە بڕیارم دا پانزە گوتەی ناوازە لە بواری داناییدا کە بە ووردی هەڵم بژاردوون پێشکەشی خوێنەرانی بکەم بۆئەوەی بتوانن گۆڕانێکی ئەرێنی لەژیانیاندا بێننە ئاراوە و ئەوەبن کەخۆیان دەیانەوێت.

ئێستاش پوختەی گوتەکانم لەنێو دەستی تۆدان، ئەو گوتانەی یارمەتی دەیان هەزار کەسی داوە بۆ بەدیهێنانی گۆڕانکاری لەژیانیاندا، سەرباری بەدەست هێنانی هاوسەنگی و گەیشتن بە سەرکەوتنێکی پتەو و هاوسەنگ لەنێوان دوونیاو ڕۆژی دواییدا –بەپشتیوانی خواوەند.

بڕوام وایە ئەو دەمەی لە پەندەکانی نێو ئەم پەرتووکی دەگەیت و کاری پێدەکەیت بە چاوانی خۆت ئەو گۆڕانکارییە ئەرێیانە دەبینیت کە دەتەوێت لەژیانتدا بەدی بێت –بەیارمەتی خواوەند–هەر ڕۆژە و گوتەیەك بخوێنەوەو بەباشی لێی بکۆڵەوەو بەپلانەوە بەکاری بێنە، پاشان و لەڕۆژی دواتردا بیکەرە کردار و ئەمجا لەدەرئەنجامت بڕوانە، پاشان گووتە و پەندەکەی دوای وی بەکاربێنە و بەردەوامبە لەسەری تاوەکو هەمووی تەواو و جێبەجێ دەکەیت.

ئێستاش وەرە باپێکەوە لە قولآیی دەروونی مرۆڤدا مەلەبکەین، هەوڵی دۆزینەوەی دانایی و چۆنێتی بەکارئانینی لەژیانی ڕۆژانە و پەیوەست بوونمان بەخوداوە بدەین و، ئامانجەکانت بەدی بێنە و جێ پەنجەت جێبهێڵە لە دوونیادا و هەوڵی یارمەتی کردنی زۆرترین ژمارەی مرۆڤ بدە.

ئاوەزت بە دانایی و هەڵبژاردنی شیاو پڕبکە تاوەکو دڵت پڕدەبێت لە سۆز و بەزەیی

د. ئیبراهیم فەقێ

قاهیرە یەکی یەنایەری ساڵی ٢٠١٠

"دەیبینین ئەوەی نامانەوێت،

دەمانەوێت ئەوەی نایبینین،

بەهای ئەوانە لەدەست دەدەین کە دەیبینین،

وون دەبین لە سەرابی ئەوەی نایبینین،

ئاگادار و ڕاستگۆبە لە دڵنیابوون لەوەی دەیبینیت"

"دەیبینین ئەوەی نامانەوێت، دەمانەوێت ئەوەی نایبینین، بەهای ئەوانە لەدەست دەدەین کە دەیبینین، وون دەبین لە سەرابی ئەوەی نایبینین، ئاگادار و ڕاستگۆبە لە دڵنیابوون لەوەی دەیبینیت"

ئایا شتێك هەیە لەژیانتدا ئێستا بتەوێت؟

شتێك هەیە لەژیانتدا ئێستا نەت بێت بەڵام خوازیاری بیت ؟

*ئەحمەد ئەندازیارێکی سەرکەوتووی تەمەن ٤٢ساڵ بوو، لەگەڵ کۆمپانیایەکی نەوتی جیهانی بە پلە و پارەیەکی زۆر کاری دەکرد، دەساڵ هاوسەرگیری لە خەدیجەی کچە مامی کردبوو خاوەنی سێ منداڵ بوون.

لەدەرەوە ژیانی زۆر خۆش دیاربوو-لەتێڕوانین و پێوانەی هەر مرۆڤێکی دیدا-ژن و منداڵ و کار و پارەی هەبوو، بەڵام لەناوخۆو لەهەناودا ئەحمەد کێشەی زۆری لەگەڵ خەدیجەی خێزانیدا هەبوو، هەمیشە سکاڵای ئەوەی دەکرد لە ناخۆشی و داڕووخاوی بەردەوامی ڕۆژانەدا دەژێت.

سکاڵای سەرەکی ئەو پیاوە ئەوەبوو کە ناتوانێت بەو شێوەیەی پێشبینی دەکرد هاوسەرەکەی خۆش بوێت، هەست و سۆزێکی ئەوتۆی لەبەرامبەردا نییە، بەتەواوەتی لەهەموو شتێکدا جیاوازن، گرنگی بەشێوەو ڕووخسار و خانووەکەشی نادات،بەهیچ شێوەیەك حەز و هیوایەکی نییە، ناخوێنێتەوەو حەزی لێی نییە و گرنگیشی پێنادات، تەنانەت بەرنامەکانی وەرزشی وپیاسەکردنیش بە ئەقڵیدا نەدەچوو، هەستی بە کورتبینیەکی زۆر و ژیانێکی ڕۆتینی بێمانا دەکرد، هەربۆیە زۆربەی کاتەکانی بە کارکردن بەسەردەبرد یان لەتەنیشت و نزیکی دایکیەوە دەبوو، گرنگ ئەوەبوو دوور لە خەدیجە کاتەکانی بەسەر بەرێت.

تادەهات بێزاربوون لێی زیاتر و زیاتر دەبوو، ئەودەمەی لەکاتێکی درەنگدا لەئیشکردندا دەگەڕایەوە ماڵەوە بەهۆی چەندین هۆکارەوە لەگەڵ خەدیجەدا بەشەڕ دەهات ! ئەحمەد ئەوەی دەیویست لە خەڵکی دیکەی دەبینی بەڵام هیچی لەخۆیدا نەدەبینی، هیواخوازبوو خوازبێنی ئافرەتێکی دیکەی کردبا. ئەحمەد ئامادەی گۆڕانکاری بوو بەڵام نەی دەزانی چۆنی ئەنجام بدات تا ئەو دەمەی بە سامیە گەیشت کە سکرتێری بوو لە ئیشکردندا، جوان و خان و مان و ژیر و ڕۆشنبیر و گرنگی پێدەری ڕووخساری بوو، ئەحمەد وای هەست دەکرد حەزی لێیەتی و سەرەنجی ڕاکێشاوە، کاتێکی زۆری لەگەڵدا بەسەر دەبرد و حەزی لێبوو هەموو سات و ئانەکان لەگەڵیدا بێت، باسی زۆر شتی لەگەڵدا دەکرد، کاتەکان زۆر بەخێرایی لەگەڵیدا دەڕۆشتن بەجۆرێك پێشتر دگەڵ ژنەکەی خۆیدا خێرا ڕۆشتنی کاتی وەهای بەخۆوە نەدیبوو.

ئەحمەد بەراوردی ژنەکەی و سامیەی دەکرد، بەرامبەرکێکە هەمیشە لەبەرژەوەندی سامیەدا دەبوو، بڕیاری دا پێوەی پەیوەست بێت، هەروەها بوو

باسەکەی لەگەڵدا کردەوەو هەردووکیان پێی قایل بوون و پەیوەندییان بەست.

ئەحمەد پێوەی پەیوەست بوو پاش دووریەکی دوورودرێژ خەدیجە بەم پەیوەندییەی زانی و داوای جیابوونەوەی لێکرد، لێرەوە ئەحمەد هەستی بە ئاسوودەیی دەکرد، بە داواکاریەکانی هاوسەرەکەی قایل بوو و لێی جیابوویەوە، هەواڵەکەی بەسامیە دا و پێی ڕاگەیاند ئامادەیە بێتە خوازبێنی، بەڵام ئەحمەد توشی شۆکی بوو ئەو دەمەی سامیە پێی ڕاگەیاند باوکی بە کوڕە گەنجێکی کەشخە و دەوڵەمەند و ڕۆشنبیری داوە و لێرەوە ئەحمەد هەست و هۆشی هاتەوەو زانی لە چ چاڵێکی قوڵدایە، بۆیە بەناچاری ڕووی کردە نەخۆشخانەی دەروونی و وەرگرتنی دەرمانی پزیشکی.

لێرەوە ئەحمەد بیری لەوە کردەوە کە هاوسەرگیری لەگەڵ خەدیجەدا زۆر گرنگ بووە و، خەدیجە ئافرەتێکی ژیر و ڕۆشنبیر و دەرچووی زانکۆ بوو لەپێناو بەخێوکردنی منداڵەکانیدا وازی لەهەموو شتێك هێنابوو، بەڵام ئەحمەد ئەوەی نەدەبینی، تەنها هەڵە و کارە خراپەکانی دەبینی و ئەمەش وای لێکردبوو چاکە و باشەکانی نەبینێت.

قایل نەبوو بەوەی هەیەتی قایل بوو بەوەی خەڵکی هەیانە، ئەوەی هەیبوو پشت گوێی خست بوو شوێنی سەرابی بیابانەکان کەوتبوو سزاکەشی بەدبەختی و بێدادی خۆی بوو ! بیری کردەوەو پەیوەندی بە خەدیجەوە کرد بەڵام دیتی مێردی بە پیاوێکی دیکە کردووە، ئەحمەد بەهەنسکەوە دەگریا و بیری لەخۆی دەکردەوەو دەیگووت : ژیانی من بەهایەکی گەورەی هەبوو بەڵام پێم نەزانی تاوەکو لەدەستم دا، بەدوای شتێکدا دەگەڕام کە دەمەویست بەڵام نەم زانی ئەوەی هەمە و ئەوەی دەمەوێت هەردووکیان لەدەست دەدەم.

ئێستاش با لێت بپرسم :

شارەزای ئەم چیرۆکەیت ؟

کەسێك دەناسیت بەم ئەزموونەدا لەژیانی هاوسەرگیریدا تێپەڕبووبێت؟

یاخوود کەسێك دەناسیت لەژیانی پیشەییدا ئەمەی لێبەسەرهاتبێت،

سەرباری ئەوەی کارێکی باشی هەبووە کەچی وازی لێهێناوەو ڕۆشتووەو ڕووی کردۆتە کارێکی دیکە، بەڵام پاش ماوەیەك ئەم کارەشی لەدەست داوە ؟

یاخوود ئاشنای کەسێکیت کە بۆ دۆزینەوەی هەلی کار ڕووی لە وڵاتێکی دیکە کردووە بەڵام سەرکەوتوو نەبوودو گەڕاوەتەوە، دیسانەوە لە وڵاتەکەی خۆیشیدا لە بێکاری و داڕووخاویدا ڕۆچووبێت ؟

یاخوود خوێندکارێك لە کۆلێجێکدا لە تۆناتی سیدا بێت و واز لەو بەش و خوێندنەوە بێنێت، کەچی لەو کۆلێج و بەشەی دیکەش شکستی هێناوەو لە شکستدا ڕۆچووە؟

"دەیبینین ئەوەی نامانەوێت، دەمانەوێت ئەوەی نایبینین،

بەهای ئەوانە لەدەست دەدەین کە دەیبینین، وون دەبین لە سەرابی ئەوەی نایبینین، ئاگادار و ڕاستگۆبە لە دڵنیابوون لەوەی دەیبینیت"

من بۆخۆم خاتمێك دەناسم هەموو ئامانج و خەونەکانی بەجێهێشتووە لەپێناو ژیانی هاوسەرگیری و پەروەردوکردنی کوڕ و کچەکانیدا، ئەو دەمەی منداڵەکانی گەیشتنە تەمەنی هەرزەکاری بڕیاری تەواوکردنی خوێندنی دا تەنانەت پلەی دکتۆراشی بەدەست هێنا، ڕۆژێکیان مێردەکەی تێلی بۆکردوو پێی ڕاگەیاند کە ئەو کوڕەیان تەمەنی شازدە ساڵە لەڕووداوێکی هاتووچۆدا بریندار بووەو ئێستاش لە بەشی فریاکەوتنی نەخۆشخانەیە، بە گریانەوە کۆبوونەوەکەی بەجێ هێشت و بەخێرایی خۆی گەیاندە نەخۆشخانە، حەپەسابوو لەوەی بیستی کوڕەکەی بەهۆکاری ڕووداوی هاتووچۆی ئاسایی مردووە، پرسیاری لە دکتۆرەکەی کرد و پێی گووت :.هۆکاری مردنی ئەم کوڕەم چییە؟ ئەویش پێی گووت کە، کوڕەکەی لەژێر کاریگەری تلیاکدا بەخێراییەکی زۆر ئۆتۆمبێلەکەی بەدژە ساید لێخوڕیوەو خۆی کێشاوەبە حوشترێکی گەورەدا و مردووە. لەو ساتەدا دایکەکە دانیشت و بەدەم گریانەوە دەیگووت: منداڵەکانم بەجێ هێشت بۆئەوەی سەرکەوتنێکی دی بەدەست بێنم، ئەوەتا کوڕە تاقانەکەم

لەدەست داوەو مردووە ئێستا تەنانەت کیژۆڵەکەشم ناناسم، ئێستا ئیشەکەم بۆمن هیچ مانا و چێژێکی نییە، ئێستا من لەکوێم و چی لەمنداڵەکانم کردووە؟ هەموو شتێکم لەدەست دا.

لەڕاستیدا ژیان پڕە لەم جۆرە نمونانە کە سەرچاوەو ڕەگەکەی دەگەڕێتەوە بۆ دوو وشە ئەویش ناقایلی یە !

بەلاَم ئایا ئەمە مانای ئەوەیە مرۆڤ قایل بێت بەوەی هەیە لەهەر بارودۆخێکدا؟

قایل بێت بە پەیوەندییەکی نەشیاو و بێکەڵك بۆماوەیەکی دوور مەودا؟ یان بە کار و فەرمانبەرییەك کە مافێکت ناداتێ و لەگەڵ تواناداریتدا ناگونجێت؟ یان بە هاوڕێیەتییەك کە ژیانت پڕدەکات لەکێشە و تەنگەژە و تاقیکردنەوەی جۆراوجۆری ئاڵۆز؟ یان بە توێژینەوەیەك کە هیچ هەست و سۆز و هیوا و خرۆشییەکت لەژیاندا پێنابەخشێت ؟ یان بە سەرمایە گوزارییەك کە جگە لە زیان و داڕووخانی دەروونت هیچی دیکەی لێنابینیت؟ یان بە هاوبەشێکی کارت کە هەق و مافەکانت بخوات و هیچ حیسابێکت بۆنەکات ؟ بەدڵنیاییەوە نا، بەلاَم پێویستە لەسەرەتاوە ئەوپەڕی هەوڵی بەدیهێنانی خۆشگوزەرانی و ڕەزامەندی خواوەند بدەیت، ئەگەر دووچاری ژیانێکی هاوسەرگیری پڕلە کێشە بوویتەوە هەوڵی بەراوردکردنی ژیانی خۆت لە گەڵ ئەوانی دیکەدا مەدا، بۆئەوەی هەموو لایەنە باشەکانی ئەو ژیانە لەپێش چاوان ون نەکەیت و تەنها خراپە و ناخۆشیەکانی نەبینیت و نەکەویتە ژێر کاریگەری باری دەروونی نەرێنی و کەوتنە نێو ئەندێشەی پوچگەرا و سەرابی ئەوانەی نیتە. ئەو دەمەی ویستت لە پەیوەندییەکدا بڕۆیتە دەرەوە ڕەوان بە لەگەڵ خۆت و کەسی بەرامبەرتدا، هیچ شتێکی وەها بەجێ مەهێڵە لەداهاتوودا پەژیوانی بۆ بکێشیت.

هەمان شتیش بۆ باری فەرمانبەرێتییەك کە ڕقت لێی دەبێتەوە، هەموو هەوڵێکی خۆت بدە بۆئەوەی خۆت وەگەڵ ئەو ئیشەی بگونجێنیت، ئەگەر بۆت دەرکەوت بە تەواوی بڕوا و متمانەوە هەوڵی خۆتداوە بەلاَم سەرکەوتوو نەبوویتە

بۆیە بڕیاری گۆڕانی ئیشەکەت لەم کاتەدا شتێکی پێویست و بەجێ یە، بەمەرجێك بەشێوەیەکی ئەرێیی ئیش و کارەکەت بەجێ بهێڵێت، بەو جۆرەی پاش ڕۆشتنت ئەوانی دیکە نیگەرانی دووری و ڕۆشتنت بن....

هەربۆیە زۆر ورد و بەئاگابە لە کەس و شتەکاندا، دڵنیابەلەوەی ئاوەزی مرۆڤ یەك لەسەر یەك بیرکردنەوە کەڵەکە دەکات، ئەگەر خۆتت دیت لەوەی بەشێوەیەکی نەرێیی لەکەسێك یان تشتێکی دەڕوانیت ئەوا زیاتر لێی وورد بەرەوەو لایەنە باشەکانیشی بدۆزەرەوەو ببینە. دڵنیابە لەوەی ئەو شتەی دەیبینیت بەهاکەی لەدەست بدەیت لەسەرابی ئەو شتانەدا وون دەبیت کە نایبینیت.

ئەم قسەیەی خواوەندیشت لەبیربێت کە دەفەرموێت:﴿ڕەنگە ڕقتان لەشتێك بێت ئەوەش چاك بێت بۆئێوە﴾.

هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەلآت-بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی،

ڕێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە ....

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیەلە:..

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە لە:..

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زێدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیك وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئاماژانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١) ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٢) ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١-

٢-

٣-

٤-

٣) ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەملێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

-١

-٢

-٣

-٤

٤) چاکسازیی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی تێدا ئەنجامی بدە :

-١

-٢

-٣

-٤

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە – خوای تاك و تەنها– دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین﴾.

" ئەگەر مانا پێچەوانەی مانای نەبووایە

مانا هیچ مانایەکی نەدەبوو"

"ئەگەر مانا پێچەوانەی نەبوایە

ماناهیچ مانایەکی نەدەبوو "

هەرگیز هەستت بەوە کردووە ژیان مانایەکی نییە،

کەچی لەڕۆژی دواتردا هەستت بە خۆشی و مانای ڕاستەقینەی ژیانت کردووە؟

هەرگیز ئەو پرسیارەت لەخۆت کردووە بۆچی نەخۆش دەکەویت و ئازاردەچێژیت؟

پرسیاری لەخۆتت کردووە لەبارەی بۆچی هەندێک کەس سەرکەوتوو دەبن و ئەوانی دیکی شکست خوردوو؟

بۆچی خەڵکی خۆشحاڵ و بێزارهەن؟ کەسی کەمئەندام و تەواوهەن ؟

بۆچی هەندێک دەبینن و هەندێک نابینن ؟ کەسێك دەبیستێت و ئەوی دیکە کەڕە؟

کەسێك قسەدەکات و ئەویتر لاڵە ؟

ڕۆژێکیان پیاوێك کە ناوی مایکڵ بوو تەمەنی چل ساڵێك دەبوو لە مۆنتریال هاتە سەردانم زۆر بێزار دیار بوو، پرسیارم لە هۆکاری سەردانیەکەم لێکرد، گووتی: دکتۆر زۆرم لەبارەوەت خوێندۆتەوەو بیستووە بەلاّم من هاتووم بزانم کێشە و ناسۆری چییە؟

بۆچی پاش پانزە ساڵ لەکارکردنی بێ پسانەوە خۆم بەدەرکراوی دەبینمەوە ؟ پاش دوومانگ دواتر هاوسەرکەشم جێی هێشتم و ڕۆشت ؟ لەهەمان ئەوکاتەشدا هاوڕێیەکم بانگێشتی هاوسەرگیرییەکەی کردم، دواتر ئەو پیاوە لەقسەکردن وەستاو دای لە پرمەی گریان و بەناڵەوە گووتی: بۆچی ئەی دکتۆر من بەم شێوەیە نائومێد و خەمبارم لەکاتێکدا چەندانی دیکە هەن لەم ساتەدا لەوپەڕی خۆشی ژیاندان ؟!!!!

دواتر لێی ڕوانیم و بەپرسیارەوە گووتی: بۆچی هەندێك کەس هەن ناتوانن سکی منداڵ و خێزانەکانیان تێربکەن و لەبەرامبەردا هەندێکی دیکە گاڵتە بەقووتی ئەوانی تر دەکەن و بڕێکی زۆر خۆراك فڕێدەدەن ؟ بۆچی شێت و بەئاوەز هەن؟ درێژ و کورت بۆچی؟ سپی و گەنم ڕەنگ؟ جوان و ناشیرین؟

خەمبار و دڵخۆش؟

بۆچی سەرکەوتن و شکست هەن ؟ خۆشی و ناخۆشی؟ خەم و دڵشادی ؟ نەخۆشی و تەندروستداری؟ دەوڵەمەند و هەژار؟ دز و متمانە پێکراو ؟درۆزن و ڕاستگۆ؟ دواتر دەستی خستە سەر ڕوخساری و گوتی : ئەی دکتۆر ئیبراهیم، من هیچ مانایەك لەهەموو ئەمانەدا نابینم مانایەك لەژیانمدا بەدی ناکەم !!

پاش ئەوەی بەتەواوەتی گوێم بۆ ڕادێرا و تێی گەیشتم، ستراتیژیەتی " گۆڕانی هەستەکان" و " چارەسەری گەنجێتی "م لەگەڵدا بەکارئانی، دواتر یارمەتیم دا بۆئەوەی هەست بە ئاسودەیی جەستە و دەروونی و گیانی بکات بە هیواوە لەداهاتوو بڕوانێت، لێرەوەش لێم پرسی: ئایا بەبێ تێگەیشتن لەمانای بێزاری و خەمباری دەتوانین لە مانای خۆشحاڵی و کامەرانی بگەین؟

مایکل نەختێك بیری کردەوەو دواتر گووتی: نەخێر دکتۆر ناتوانیت، لێی نزیك بوومەوەو دەستم خستە سەرشانی و پێم گووت: ئەوەی ئێستا لێت ڕوودەدات و هەستی پێدەکەیت دەبێتە هێز و لێهاتوویت زیاتر دەکات – بەپشتیوانی خوا– لەژیاندا، دواتر لەدواوەی خۆت دەڕوانیت و دەبێژیت: ئەگەر وام لێبەسەر نەهاتبا چلۆن دەمتوانی بەم بارەی ئێستای بگەم و فێربم. مایکل بە پێکەنینەوە لێی ڕوانیم و پێی گووتم: دکتۆ دەتوانم داواکارییەکت پێش کەش بکەم ؟ وەڵامم دایەوەو گووتم: مایکل هەرچیەك لەتوانای مندا بێت دڵنیابە بۆتی ئەنجام دەدەم،لێم نزیك بۆوەو پێی گووتم : دەمەوێت باوشم پیادابکەیت، لەئامێزم گرت و دواتر مایکل لە نوسینگەکەم ڕۆشتە دەرەوەو ئەمەی بەخۆی دەگووتەوە : " ئەگەر ئازار نەبوایە مانای ئاسوودەیی و تەندروستیمان نەدەزانی و هەنگاومان بۆی نەدەنا".

ئێستاش بیربکەرەوە تۆ سەر بەچیرۆکی ئەم پیاوەیت ؟

ئایا ڕۆژێك بیرت لەوە کردۆتەوە بۆچی لەژیاندا ئەم هەموو دژکارییە هەیە ؟

وەڵامەکەی زۆر ساکارە ئەویش : ئەگەر هەرشتێك پێچەوانە و دژی نەبێت مانایەکی نابێت و نەدەبوو، لەو کاتەدا کارێکی ڕاستەقینەی ئاوەزی شیکاری بەراوردکاری نەدەبوو، ئەزموون و پسپۆڕیەکان مانایەکیان نەدەبوو، مرۆڤ مانای هیچ شت و بوونێکی نەدەزانی، هیچ جێگەیەك بۆ بەرەو پێشڤەچوون و گەشەکردن نەدەبوو!

خوای تاك و تەنها بۆ هەرشتێك پێچەوانەیەکی ئافراندووە، شەو و ڕۆژی بۆخولقاندووە، زستان و هاوین، نێر و مێ، درێژ و کورت، خۆشی و خەموکی، نەخۆشی و تەندروست باری، ئازار و شادی، لەم ڕێگەیەوەیە مرۆڤ توانیویەتی لەمانای شتەکان بگات.

ئەگەر هەموو کەسێك تەندروست ببوایە لەش ساغی مانایەکی نەدەبوو، گەر هەمووان دەوڵەمەند و زەنگین بوونایە هیچ کەس لە هەژاری تێنەدەگەیشت، ئەگەر خوای تاك و تەنها بە تەنیا شەوی بخولقاندبا ئەوا کەس لەمانای وشەی ڕۆژ تێنەدەگەیشت. لەگەورەترین بەخشەکانی خواوەند بۆئێمەی مرۆڤایەتی پێبەخشینمانە بەئاوەز، بەئەوەی دەتوانین لەڕێیەو بیربکەینەوەو شیکار و بەراوردکاری ئەنجام بدەین، ئەمەش بۆخۆی هۆکارێکە بۆ نزیك کردنەوەمان لەخواوەند، خوای بەتەنهاو بێ هاوتا لە پەڕاوە بێهاوتاکەیدا دەفەرموێت:

﴿ لەگەڵ هەموو ناخۆشیەکدا خۆشیەك هەیە، لەگەڵ هەموو ناخۆشیەکدا خۆشیەك هەیە﴾ خوای گەورە ڕاستی فەرمووە.

"ئەگەر مانا پێچەوانەی نەبوایە
ماناهیچ مانایەکی نەدەبوو "

ئەگەر بەباشی لەم نیشانە و وتەیەی خواوەند بڕوانین " ئێمە پاداشتی چاکەکاران وون ناکەین" و نالێت ﴿پاش ناخۆشی خۆشی دێت﴾بەڵکو دەبێژێت ﴿ لەگەڵ هەموو ناخۆشیەکدا خۆشییەك هەیە﴾ واتە پێکەوەی داناون لەهەمان دێڕدا بەڵام ناخۆشی بەواتای کاتێکی دیاری کراوو کەم هاتووە و خۆشیش بەفراوانی و دڵخۆشکارانە هاتووە.

ئێستاش با لێت بپرسم :

ئەگەر ناخۆشی نەبێت ئەوا خۆشی مانایەکی دەبێت ؟ ئەگەر ناخۆشی نەبایە مرۆڤ دەیتوانی ئاوەزی بۆ شیکردنەوەی.هەستەکان و لۆجیك و بەراوردکاری بەکاربێنێت؟ ئایا مرۆی دەیتوانی هەڵەکانی خۆی بناسێتەوە بەبێ زانینی هەڵەکان ؟ بێگومان وەڵامی ئەم پرسیارانە گەلێك ئاسانن : نەخێر !!

ئەو دەمەی بەتەواوەتی لەم دەقەی خواوەند ورد بوومەوە دیتم هەموو قسە و سامان و پاشەوارەکانی فەیلەسووفانی پێشووی تێدا کۆبۆتەوە، بۆم دەرکەوت لەگەڵ ناخۆشیدا سوودێکی زۆرهەیە، لەوانەش: زیاتر نزیك بوونەوە لەخوای گەورەو بەتوانا، دگەل ویدا هەست بە ئاسایش و نەترسی دەکەیت، چونکە بەڵێنی پێداویت کە وەگەل ناخۆشیدا خۆشی هەیە، دواتر ئارام گری دێت لەسەر ئەو تەنگەژەیەی دووچاردەبێتەوە، لێرەوەش خوای گەورە بەڵێنی بەهەشتی پێداون، دواتر دەبێت سوپاسی وی بکەیت بۆ ئەو تشتانەی پێی داویت، ئێمە سوپاس گوزاری خواوەند دەبین، لە خۆشی و ناخۆشیدا هەر ستایش و سوپاسی ئەو دەکەین، بەمەش خوای میهرەبان و دلۆڤان هەموو کێشەو ناسۆرییەکت لەکۆڵ لادەبات، ئەوەندەش ڕۆزیت دەدات کە چاوەڕوانی

ناکەیت، دواتر یارمەتیت دەدات بۆ بیرکردنەوە لە دۆزینەوەی چارەسەرێك بۆ ئەو کێشە و ناریشانەی دووچارت بۆتەوە.

بەمەش ژیرێتی و تێڕوانین و توانای داهێنان کاریت زیدەتر و باشتر دەبێت ژبۆ دۆزینەوەی ڕێگەچارەی شیاو، لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا خوای تاك و تەنها هەموو گوناهەکانت لێدادەماڵێت، پاشان دەگەیتە خۆشی و شادی، ئەمەش مانای وایە لەخۆشی و ناخۆشیدا پاداشتێکی ئیلاهیانەی بیسنوور و پایان هەیە، هەربۆیە خوای گەورە دەفەرموێت :﴿ هەرکە بیئیش و کار بوویت نوێژدابەستە، ڕووی بەرەو لای خوا وەربگێڕە﴾، واتە خواوەند دەیهەوێت لەهەموو ئەو کێشانە خۆت داماڵیت و بە بەرزییەوە بووەستیت، زۆر بە جۆش و خرۆشەوە لەگەڵ خواوەندا پەیوەست بیت؟ چونکە ئەو دەمەی کێشەیەکت دووچار دەبێتەوە ئەوا خواوەند ئارەزووی ئەوە دەکات تۆ لەگەڵیدا پەیوەستەیی بەندەو خوایەتی نێوانتان نوێ بکەیتەوە، دواتریش بە نیازی خۆی هەموو شتێکی پێویستت پێدەبەخشێت بۆ ڕزگاربوون لەو میحنەتییە.

ناخۆشی نەهامەتی دەبینین، بەبێ ئەمەش مانای خۆشی و ئاسودەیی ڕاستەقینە نازانین، ئەگەر ناخۆشی نەبوایە خۆشی چ مانایەکی نەدەبوو،خۆئەگەر خۆشیش نەبوایە ئەوا ناخۆشیش فەنادەبوو، خۆشی و ناخۆشی دووهێزی پێکداچوون و، هەریەکەیان ئەوی تر تەواو دەکەن ولەگەشەی بەردەوامدان، لەڕاستیدا :

" ئەگەر ئازار نەبوایە خۆش بەختیش مانایەکی نەدەبوو،
گەر گریان لەبووندا نەبوایە پێکەنین چ مانایەکی نەدەبوو،
گەر خەم نەبوایە خۆشی چ مانایەکی دەبوو،
گەر تاریکی نەبوایە ڕووناکیش مانایەکی نەدەبوو،
گەر برسێتی نەبوایە خۆراك مانای نەدەبوو،
گەر شکست لەبووندا نەبووایە سەرکەوتنیش پووچ دەبوو،
نیگەرانی نەبوایە دڵشادی لەکوێ دەبوو،
ناخۆشی نەبوایە خۆشی چ بەهایەکی نەدەبوو،

هەربۆیە ئەگەر پێچەوانەی مانا نەبوایە ماناش مانایەکی نەدەبوو".

گەر تۆ دووچاری هەر کێشەیەکی ژیان بویتەتەوە ئەوا بەقوڵی هەناسە بدە، لەگەڵ هەناسەدانەوەتدا بڵێ: سوپاس بۆ خواوەند-سێ جار-دواتر پێکەنین بخەرە سەر رووخسارت، چونکە چاکەی ئەمووی چاکییەك بەرەو لای تۆ بەرێوەیە - بەویست و یارمەتی خوا.

هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە، بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەڵات-بەسروشتی رەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بژی بە کارکردەو پابەندییەوە، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بەخۆشەویستییەوە بژی،

رێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

....

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە:..

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە:..

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زیدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیك وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامازانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەنگاوەکانت یارمەتیدەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

-١

-٢

-٣

-٤

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١-

٢-

٣-

٤-

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەمڵێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٤)چاکسازیی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی تێدا ئەنجامی بدە :

١-

٢-

٣-

٤-

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە -خوای تاك و تەنها- دڵنیابە لەم گوتەیەی خوا:﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین﴾.

" چەندین شت و کەس و تەنانەت بەشی خۆشمان لە گەشتی

ژیانماندا لەگەڵمان دەبن بە ئامانجێکی تایبەت و ماوەیەکی دیاری

کراو نەك نەلەبەرژەوەندی ئێمەدا بەدرێژایی گەشتەکە هەربۆیە ئێستا

کاتی ئەوەیە وازیان لێبێنین و سەربەستیان بکەین "

" چەندین شت و کەس و تەنانەت بەشی خۆشمان لە گەشتی ژیانماندا لەگەڵمان دەبن بە ئامانجێکی تایبەت و ماوەیەکی دیاری کراو نەك نەلەبەرژەوەندی ئێمەدا بەدرێژایی گەشتەکە هەربۆیە ئێستا کاتی ئەودیە وازیان لێبێنین و سەربەستیان بکەین "

ئایا کەسێکی نزیکت لەدەستداوە ؟
کەسێکت لێ جوودا بۆتەوە کە لەهەموو کەس زیاترت خۆش ویستووە؟
شتێکت لەدەست داوە بەلاتەوە لەهەموو شت گرنگتر و بەنرختر بوبێت؟
هەرگیز بیرت لەوە کردۆتەوە بەشێکت مردووە ؟

*ئەو دەمەی تەمەنی سێ ساڵان بوو حەنان بەهۆی نەخۆشی شێرپەنجەی چاوەوە دایکی لەدەست دابوو، شەو و ڕۆژ دەگریا، بۆیە دواتر زۆر بەباوکیەوە هۆگرو پەیوەست بوو، باوکیشی پیاوچاکێکی میهرەبان بوو، ببووە باوك و دایك و هاوڕێی، یاری لەگەڵدا دەکرد و هاوەڵی دەکرد و کاتێکی زۆری لەگەڵدا

بەسەر دەبرد، خۆراكی بۆ لێدەنا و یاری لەگەڵدا دەكرد، بەشداری ئازار و خۆشیەكانی دەكرد، تەنانەت ببوە هەموو شتێكی لەژیانیدا.

سالاَن تێپەڕی و حەنان تەمەنی بووبە پازدە ساڵ و كیژۆڵەیەكی جوانكیلەی لێ دەرچووبوو، تەوەری ژیان و سروشی باوكی بوو، ڕۆژێك حەنان ڕۆشتە ژوورەكەی بابی و دیتی نوستووە بۆیە نەیویست خەبەری بكاتەوە، لەتەنیشتیەوە نوست و دەستەكانی خستە سەر شانی بەلاَم وەكو جاری جاران نەجولاَیەوە، كاتژمێرێك تێپەڕی بەلاَم هیچ جوڵەیەكی نەبوو، بۆیە بڕیاریدا خەبەری بكاتەوە بۆئەوەی لە دەوامی خوێندنگەی دوا نەكەوێت، بەلاَم هەرچی كرد نەجولاَ، حەنان نەیدەزانی چی ڕوویدا و دەبێت چی بكات، بۆیە پەیوەندی بە پزیشكی خێزانەكەوە كردو ئەویش بەخێرایی هات و پشكنینی بۆكرد، بەلاَم لەناكاو دیق لە حەنانی ڕووانی پێی گووت: حەنان من داوای لێبوردن دەكەم بەلاَم دەبێت بڵێم بابیّ تە مردییە !!! حەنان بڕوای نەدەكرد، نەیدەزانی چی بكات تێرامابوو، خۆی هاویشتە سەر سنگی باوكی و بانگی دەكرد بەلاَم ئەفسووس هیچ دەنگێكی نەبوو، بۆیە پزیشكەكە پێی گووت: كچم حەنان تۆ كیژۆڵەیەكی خواپەرەست و خاوەن ئاینی و دەزانیت خوا بەندەكانی بۆلای خۆی دەباتەوە هیچ كەس نەمرنییە جگە لە خۆی، هەریەكە لەئێمە گەشتیاری ژیانین، حەنانیش بە دەنگی نوساوو خەمۆكییەوە پێی گووت: ئاخر بۆ باوكی من بۆ؟ ئەی بۆچی من؟ ئەی بۆچی ئێستا؟ دایكمم لەدەستدا پێش لەوەی تێر لەئامێزم بگرێت ئێستاش وا بابم لەدەست دا كە خۆشەویست ترین كەسی ژیانمە...بۆچی بۆ؟

*هەر لەمنداڵییەوە فاتن خەونی بە پزیشك بوونی خۆیەوە دەبینی بەوەی وەكو بابی بێتە پزیشك و یارمەتی زۆرترین خەڵك بدات، هەمیشە زەرووی پزیشكی باوكی لەمل دەكرد، نازناوی لە ماڵدا دكتۆرە فاتن بوو. ڕۆژگار تێپەڕی و پاش هەوڵێكی بێوەچانی زۆر فاتن لە كۆلێجی پزیشكی وەرگیرا، پێكانی خستە سەر یەكەمین قادرمەی ڕێگەی سەركەوتنی ژیان و بەدیهێنانی

نامانجەکانی، زۆر ئازا و لێهاتووبوو، ڕۆژێکیان لە تاقیگەی کۆلێجدا سامی ناسی، گەنجێکی تەمەن بیست ساڵان بوو، جەوان و ڕۆشنبیر و ژیر، فاتن هەستی کرد ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر خوولیای دەبێت، لەلای خۆیەوە خەونی بەوەوە دەدیت کە سامی ببێتە مێردی، ڕۆژێکیان حەپەسا کاتێك دیتی سامی داوای هاوسەرگیری لێدەکات، بڕوای بەخۆی نددەکرد بۆیە بەخێرایی قایل بوو، بەڵام داوای کرد بە باوك و دایکیشی بڵێت، بێگومان پێی گووتن.

باوکی بەتەواوەتی ڕەتی کردەوە، چونکە سامی تازە جاحێڵە و مانای کارکردن و خێزان بەخێوکردن نازانێت بەڵام دایکی بێلایەن بوو، خۆشی و شادی کیژۆڵەکەی دەویست، فاتن بارودۆخەکەی بە سامی گووت بەڵام ئەو هیچ پێی نەشڵەژا، بۆیە دووبارە و سێ بارە ڕۆشتەوە داخوازی تاوەکو باوکی فاتنی قایل کرد، بەهەموو مەرجێکی دابین کردنی خۆشگوزەرانی بۆ فاتن قایل بوو، خوازبێنی و مارەبڕین ئەنجامدراو هەمووان لەوپەڕی خۆشحاڵیدان، سامی وفاتن زانکۆیان تەواوکرد و، فاتن لە نەخۆشخانەی زانکۆدا دامەزرا، لەکاتێکدا سامی لەنەخۆشخانەیەکی ١٠٠ میل دووری شاردکەوە دامەزرا، مانگی جارێك یان دووجار سامی و فاتن یەکدییان دەبینی، فاتن هەستی بە هەڵوەشانەوەی پەیوەندی خۆی دەکرد لەگەڵ سامیدا، بەتایبەت ئەودەمەی کوڕە پزیشکێکی جوان و زیرەك و وریای لە نەخۆشخانەکەدا ناسی، فاتن هەستی کرد بەراورد دەکات لەنێوان ئەو گەنجە و سامیدا، لەگەڵ باوکیدا قسەی لەم بارەیەوە کرد و باوکیشی پێی گووت: ئەم کارەت باش نییە و دەرئەنجامێکی دەروونی خراپی بۆت دەبێت، داوای لێکرد پەنا بەخوا بگرێت، بەڵام دایکی هەروەکو جاری پێشوو بێدەنگ بوو، هەوڵی بەدیهێنانی خۆشگوزەرانی دەدا بۆ کچەکەی...

ڕۆژێکیان هاوڕێ پزیشکەکەی باسی زەواجی لەگەڵدا کردەوەو داوای هاوسەرگیری لێکرد، فاتن هەستی بەخۆشیەکی زۆر دەکرد بەڵام دیسانەوەش تێرامابوو نەی دەزانی چیبکات، دیسانەوە لەگەڵ باوکیدا سەرباسەکەی کردەوە دواتر ئەویش پێی قایل بوو دایکیشی قایل بوو !!

فاتن لەگەڵ سامیدا باسەکەی بڕییەوە لەوکاتەدا سامی تەنها وشەیەکیشی

لەدەمدا نەهاتە دەر و لەکۆتادا پێی گووت:" هیوای ژیانێکی بەختەوەرت بۆ دەخوزم".

دواتر ژیانی هاوسەرگیری فاتن و سامی کۆتایی پێهات و فاتن لە کورە پزیشکە نوێیەکە مارەکرا، بەڵام سامی دووچاری شۆکی و نیگەرانییەکی زۆربوو ژیان لەپێش چاوانیدا مانایەکی نەما، هەموو ئەندامانی خێزانەکەی هەوڵی یارمەتیدانیان دەدا بەڵام هیچیان پێنەدەکرا، هەمیشە دەیپرسی بۆچی؟ بۆچی لێم نزیک بویتەوە و خۆشەویستی و دڵنەواییت پێبەخشیم بۆچی؟ بۆچی لەگەڵمدا هەوڵی قایل کردنی خێزانەکەتدا و تێکۆشایت؟ بۆچی پێکەوە ئەم هەموو کاتەمان بەسەر برد؟ ئایا هەموو ئەو وشانەی لەبارەی خۆشەویستیەوە پێت گووتم هەمووی فرت و فێڵ بوو؟ هەمووان هەوڵی ڕزگارکردنیان لەم کێشە و ناسۆرییە دەدا بەڵام سامی بەچاوێکی فرمێسکاوییەوە هەمیشە دەیپرسی بۆچی فاتن...بۆ؟

. . . .

" چەندین شت و کەس و تەنانەت بەشی خۆشمان لە گەشتی ژیانماندا لەگەڵمان دەبن بە ئامانجێکی تایبەت و ماوەیەکی دیاریکراو نەک نەلەبەرژەوەندی ئێمەدا بەدرێژایی گەشتەکە هەربۆیە ئێستا کاتی ئەوەیە وازیان لێبێنین و سەربەستیان بکەین "

*هەر لەمنداڵیەوە سەمیر خەونی بە کڕینی خانویەکی گەورەوە دەبینی بۆ دایکی و هەمیشە پێی دەگووت: " دایکە کاتێک گەورە دەبم خانوویەکی زۆر گەورەت بۆدەکرم بۆئەوەی بتوانیت بەئاسوودەیی تێیدا بژیت" دایکیشی پێدەکەنی و نزای لای پەروەرێن دەکرد بۆ سەرکەوتنی کوڕەکەی.

ڕۆژگار تێپەڕی و سەمیر وەکو یارمەتیدەری میکانیکی کاری دەکرد، هەموو ئەو پارانەی بەدەست دەهێنا کۆی دەکردنەوەو هەڵیدەگرتن، لە خوێندندا زۆر لێهاتوو بوو بۆیە دواجار ڕووی لە کۆلێجی ئەندازە کرد لە بواری میکانیکیدا و، پاش تەواوکردنی زانکۆ لە کۆمپانیایەکی گەورەدا کاری دەکرد، وەکو کاری

هەمیشەیی خۆی زۆرترین بڕی داهاتی کۆدەکردەوە بەبێ ئەوەی خەرجی بکات بۆئەوەی خانووە گەورەکە بۆ دایکی بکڕێت.

سەمیر بیری کردەوە کە ئیشکردنی وەکو فەرمانبەر لەم کۆمپانیایەدا داهاتێکی زۆری پێنابەخشێت بۆیە لەگەڵ سێ هاوڕێی دیکەیدا بڕیاری دامەزراندنی کۆمپانیایەکیان دا، بێگومان کۆمپانیاکەیان دامەزراندن و ئەوپەڕی هێزو توانایان خستە کار بۆئەوەی سەرکەوتوو بن، سەمیر توانی لەسەر دەریا خانوویەکی گەورە بکڕێت، بەڵام لە سەندنیدا پارەی تەواوی نەبوو بۆیە پەنای بردە بەر قەرزی بانك و لەو ڕێیەوە توانی بیکڕێت، بۆیە دایکیشی کەخانووەکەی بینی زۆری پێخۆش بوو، هەروەها زۆریش سەرسام بوو بەوەی هەرلەمنداڵیەوە خەریکی بەدیهێنانی ئەم ئامانجەیەتی.

ڕۆژگار تێپەڕی و کۆمپانیاکەی سەمیر دووچاری زیان لێکەوتن هاتەوەو هاوڵەکانی بڕیاری فرۆشتنی پشکەکانی خۆیان دا، سەمیریش نەیدەتوانی پارەی تەواوی قەرزی بانکی خانووەکەی بدات بۆیە خانووەکەی خرایە هەڕاجکردنێکی ئاشکراوە!! پاش ڕوودانی هەموو شتێك سەمیر ڕووی کردە لای دایکی و بەحەسرەت وفرمێسك ڕشتنەوە دەیگووت: دایکە هەموو شتێکمان لەدەستدا، خانووەکەی تۆش دایکەگیان خەونەکانمان لەدەست چوو، دایکیشی لە ئامێزی گرت و دەیویست سەمیر لەم شۆك بوونەوە ڕزگار بکات بەڵام سەمیر هەمیشە دەیگووت: دایکە بۆچی ؟ بۆچی ژیان سەختە دایکەگیان؟ بۆچی پاش ئەم هەموو ماندوو بوونە؟ ئەی بۆچی من...بۆچی ؟

*سەمەر لە سیەکانی تەمەنیدا بوو، کەسێکی ڕووخۆش و ژیان ویست و کۆمەڵایەتی بوو، ساتان تێپەڕی و سەمەر کۆلێجی ئابووری بەپلەی یەکەم تەواوکردو، وەك موعید لەهەمان زانکۆ دامەزرایەوەو توانی لەگەڵ ئیشکردندا خوێندنەکەشی تەواوبکات تاوەکو توانی پلەی دکتۆرا بەدەست بهێنێت، سەمەر زۆر دڵی بەمەخۆش بوو، بەوەی خاوەن پایەیەکی بەرز و ئۆتۆمبێلی تایبەتی خۆی و موچەیەکی زۆرباشە. لەم ماوەیەدا ڕەتی هاوسەرگیری و زەواجی

دەکردەوە بۆنەوەی ئامانجە ڕاستەقینەکەی لەدەست نەدات، ڕۆژگار تێپەڕی و هەست و خرۆشی بۆ نیشەکەی تادەهات لاوازتر و کەمتر دەبوویەوە، ئەودەمەی سوبحەینان لەخەو بەئاگادەهاتەوە هیچ خۆشحالْ نەبوو کەدەڕۆشت بۆ وانە وتنەوە، ژیان بەلای ئەوەوە هیچ تام و مانایەکی نەبوو، ڕەتی دەرچوونە دەرەوەی دەکرد لەگەڵ هەموو هاوڵەکانیدا بەشداری هیچ ئاهەنگێکی نەدەکرد، نەیدەزانی چی بکات، هەستی بەمردنی شتێك دەکرد لەهەناویدا. هەمیشە دەیپرسی : چیم لێبەسەرهاتووە؟ من کێم ؟ جۆش و خرۆش و بەختەوەرییەکەم چی لێبەسەرهات؟ بۆچی ئەم هەموو شتەم لێبەسەرهات؟ بۆچی من؟ بۆ؟

ئێستاش با لێت بپرسم:

تۆ هیچ کام لەم چیرۆکانەت بەسەردا هاتووە؟

جاری واهەیە دووچاری کێشەیەکی ئەوەندە گەورە دەبینەوە کە پێشتر هەرگیز بەخەیاڵ.و ئاوەزماندا نەهاتووە و هیچ ئامادەکارییەکیشمان بۆی نەکردووە و نازانین چۆن ڕوویداوەو بۆچی؟ خۆشەویست ترین کەسمان لەدەست دەدەین یان ئازیزترینیان لێمان جوودا دەبنەوە یان گرنگترین شتمان لەدەست دەچێت، لەو کاتەشدا خۆمان ناناسینەوەو دەپرسین بۆچی ؟ بۆچی ئێمە ؟ ئێستا لەکوێین ؟ چی هێنایینی بۆئێرە؟ بەخۆمان یان بەکەسانی دیکە دەڵێین : بڕوام وابوو لەسەر ڕێگای ڕاستم، هەموو هەوڵێکمان با نەیدەبرد، بەلام ئەفسوس خۆمان لەناوەڕاستی ڕێگادا بەداڕووخاوی بینیەوەوەو ڕێگەمان هەڵەکرد و ئێستاش نازانین ڕوو لەکوێ بکەین !!!

هەریەکە لەئێمە ژیان ناچاری کردووە هەست بەخۆی بکات و بزانێت چی لێبەسەرهاتووە، ڕەنگە مرۆڤ بکەوێتە ژێر بارێکی هەستەوەری نەرێنی و هەستکردن بە بێتوانایی و لەدەستدانی هاوسەنگێتی ژیان و، دووچاربوون بەنەخۆشی دەروونی و بێهیوابوون لەمانای وشەی ژیان!!! بێگومان دەبێت هەست بەوە بکەیت و ئاوسەنگی لەدەست بدەیت و تووڕەبیت و دابڕمێیت و غەمار و پەرێشان بیت، بەلام ئایا ئەمەت دەوێت لەژیاندا؟ دەتەوێت هەست بەم

جۆره هەستانە بکەیت؟ دەتەوێت بەم شێوەیە بژیت ؟

" چەندین شت و کەس و تەنانەت بەشی خۆشمان لە گەشتی ژیانماندا لەگەڵمان دەبن بە ئامانجێکی تایبەت و ماوەیەکی دیاری کراو نەک نەلەبەرژەوەندی ئێمەدا بەدرێژایی گەشتەکە هەربۆیە ئێستا کاتی ئەوەیە وازیان لێبێنین و سەربەستیان بکەین "

ئەگەر کەسێك یان خۆشەویستێکت لەدەست دا ڕوو لە پەناگەی خواوەند بکەو، ئەم دێڕەی خوای بەتوانا و تاکت هەمیشە لەیاد بێت: ﴿هەمووان دەبێت لەناوبچن، تەنها خوای گەورە و بەتوانا دوایین بوون دەبێت﴾ هەموو مرۆڤێك لەسەر ڕووی زەویدا فانییە ومرۆۆ شایەنی دووچاربوونە بەکێشە و ناسۆری و، دەبێت ئەم ڕاستینەیەشمان لەپێش چاوبێت و ڕەفتاری لەگەڵدابکەین و خۆمانی دگەل بگونجێنین.

ئەگەر خۆشەویست ترین کەست لەبەر هەر هۆکارێك جێی هێشتی و نەتتوانی بیگێڕیتەوە دەبێت ئەو ڕاستینەیە پەسەند بکەیت و خۆتی لەگەڵدا بگونجێنیت بۆئەوەی توشی تێکچوونی باری دەروونی خراپ نەبیتەوە و وون نەبیت لەگێژاوی ژیاندا و خۆت دانەبەزێنیتە ئاست بەڕاستینەبوونی سێبەر و ئەندێشەکان...لەم کاتەشدا ڕوو لە خواوەند بکە و گرنگی بەتەندروستیت بدە و کەسایەتیت برەوپێبدە و گەشە بە پەیوەندییە خێزانی و کارەکانت بدە ولەبری دانیشتن و بیرکردنەوەی پووچ خۆت بە خواپەرەستییەوە سەرقاڵ بکە، دڵنیابە لەوەی ئەوەی ڕوویداوە لەبەرژەوەندی تۆبووە و ئەزموونێك بووە بۆ تۆ، دواتر پلان بۆداهاتوو دابنێ و بەپشتیوانی خوا سەرلەنوێ دەست پێبکەوە، ئەم دێڕەی قورئانی پیرۆزیشت لەبیربێت:﴿ لەگەڵ هەموو ناخۆشیەکدا خۆشیەك هەیە﴾، هەروەها ﴿ ئێمە پاداشتی چاکەکاران وون ناکەین﴾.

ئەگەر ڕۆژێك هەستت بەوەکرد بەشێکت وون بووە یان هیچ هەستێکی

پێناکەیت لەشێوەی بێمتمانەیی و کەمبوونەوەی جۆش و خرۆش و هەستنەکردن بە شادی و کامەرانی یان بێمانابوونی ژیان، ئەوا نابێت بێهوابیت، چونکە هەموو مرۆیەکی سەر ئەم گۆی زەوییە بەم قۆناغەدا تێپەڕدەبێت، ئەویش ساتگەلێکی هەستکردن و گۆڕانە بۆئەودی بە هاوسەنگی بگەیت ئەوا بارودۆخەکە هەڵسەنگێنە و لەخۆت بپرسە :

چیم دەوێت ؟ ئەوەی بەسەرمدا هاتووە مانای چییە؟ ئەی پەیامی چییە؟ چۆن سوود لەوە وەربگرم کە لێم ڕوودەدات ؟ بەخۆت بڵێ وە : هەرگیز سوود لەم جۆرە هەستە خراپانە وەرناگرم بۆخۆ ڕووخاندن، ئەمڕۆش بڕیاردەدەم کە چیتر بیرکردنەوەی خراپەکانم برەو پێنەدەم و بەسەر بەرزییەوە بوەستم، ئەوەشت لەبیربێت ژیان هاندەرتە بۆئەوەی باشترفێربیت و گەشەبکەیت، بۆئەوەی زیاتر لەخوا نزیك بیتەوە –خواوەندی تاك و تەنها– و سوود و چێژ لەهەموو ساتەکانی ژیانت وەربگریت.

ئێستاش....وا کاتی ئەوە هاتووە کە بزانین زۆرشت و مرۆڤ و هاوەڵ و بەشی خۆمان هەن کەلە ڕێڕەوی ژیانماندا لەگەڵماندان بۆئامانج و کاتێکی داریکراو، بەڵام کاتین و هەتاهەتایی نین. ئێستاش کاتی ئەوەیە هەموو شتێك وەکو خۆی بهێڵیتەوەو ئەوەی شایەنی لەدەست نەدانە بیتێڵیەوەو ئەوانی دیکەش دەروازەیان لەسەر والآبکەیت، خۆت بەرپرسی کار و کردەوەو ژیانی خۆت بە، زاڵبە بەسەر توانا و لێهاتوویەکانتدا و یاسای نوێ دابڕێژەوە بۆژیانت و زیاتر خۆت بەخواوە گرێبدە و خولیای خواپەرەستی بە.

ئەمڕۆ ڕۆژێکی نوێیە. ئەم ساتەش دواساتی ژیانت دەبێت، هەربۆیە ئەوەی پێی ئەنجام دەدەیت نرخی گران دەبێت، تێکەڵی هەستێکی نەرێنی و وونێتی مەکە : هەربۆیە :

هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی –گەورەو بەدەستەڵات– بەسروشتی

ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی، ڕێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

:...................................

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە:.................................

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە:....................................

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زێدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی

تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیک وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامارژانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١-

٢-

٣-

٤-

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەملێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٤)چاکسازیی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی تێدا ئەنجامی بدە :

١-

٢-

٣-

٤-

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە - خوای تاك و تەنها- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین﴾.

"هەندێك کات هەن واهەست دەکەین کۆتاییە،

دواتر بۆمان دەردەکەوێت تەنها سەرەتایە و

هەندێك دەروازە هەن واهەست دەکەین داخراوە،

دواتر بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە دەروازەی ڕاستەقینەی سەرکەوتنە"

"هەندێك كات هەن واهەست دەكەین كۆتاییە، دواتر بۆمان دەردەكەوێت تەنها سەرەتایە و هەندێك دەروازە هەن واهەست دەكەین داخراوە، دواتر بۆمان ڕوون دەبێتەوە كە دەروازەی ڕاستەقینەی سەركەوتنن"

ئایا كاتێكی وەهات بەسەردا تێپەڕیوە واهەست بكەیت كە هەموو شتێك لەدەست دەدەیت و ئەمە كۆتاییە و، بڕوات بەخۆت نەدەكرد بەوەی ڕوویداوە، وەكو ئەوەی بەخەبەر بێیتەوە لەخەوو ببینیت تۆ بوویت بەكەسێكی نامۆ لای خۆت ؟ پێشتر هەستت بەوەكردوە ؟ یان هەرگیز هەستت بەوەكردووە كە هەموو دەروازەكان لە پێشتدا داخراون، دواتر بۆت دەربكەوێت كە ئەم دەروازە داخراوانە ڕێڕەوێكی ڕاستەقینەن بەرەو دڵشادی و هاوسەنگ كردنی ژیان؟

لەڕاستیدا لەسەر ڕووی زەویدا هەرمرۆڤێك دووچاری كێشەگەلێكی وەها دەبێتەوەو بووەتەوە كە پێشتر هیچ حسابێكی بۆ نەكردووە و بەمێشكیدا نەهاتووە، دەگات بەو بڕوایەی ئەمە كۆتایی جیهانە، بەڵام بەتێپەڕبوونی كات بۆی دەردەكەوێت كە ئەمە تەنها سەرتای كات و سەردەمێكی نوێیە.

*لەساڵی ١٩٩٠دا لە دوورگەی كونای كۆمەڵە دوورگەكانی هاوای بووم، بەمەبەستی وانە وتنەوەی خەواندن بەنیگای ئیكلینیكی ڕۆشتبوومە ئەو جێگەیە، لەوێدا خاتونێكی زۆر بەهێزم ناسی كەناوی كیتی بوو ئەو ئافرەتە لەتەمەنی شەستساڵیدابوو، خاوەنی ئەو مۆتێلە بوو كە لەوماوەیەدا من تێیدا مامەوە، چیرۆكێكی سەركەوتووی بۆ گێڕامەوە.

ئەو دەمەی كیتی هاوسەرگیری كردبوو ژیانی خۆی بۆ مێردەكەی ڕام كردبوو، خوای تاك و تەنهاش شەش منداڵی پێبەخشی بوون، دواتر شتێك ڕوویدا هەرگیز پێشبینی نەكردبوو...مێردەكەی لەڕووداوێكی هاتووچۆدا مردبوو!!!. كیتی بڕوای بەوە نەدەكرد و توشی شۆكی هاتبوو، زۆری ئازار

چەشت بەهۆی لەدەستدانی ئەو مێردە خۆشەویستەیەوە. ڕۆژێکیان کیتی بەتەنها ڕۆشتە سەر کەناری دەریاکە و بەتەنها دەگریاو دەیگووت:...بۆچی ؟ ئێستا چی بکەم؟ لە نزیکی ئەو کەنارەدا کەسێکی نزیکی مێردەکەی بینی و پێشنیاری ئیشکردنی بۆکرد بۆئەوەی بتوانێت شەش منداڵەکەی پێبگەیەنێت.

کیتی گووتی : من چی بکەم ؟ کاری چی ئەنجام بدەم ؟ هیچ شتێك نازانم ؟ خاوەنی بڕوانامەی بەرز نیم. بە چۆڕانی فرمێسك لەچاوەکانیدا پرسی : کێ ئیش بەکەسێکی وەکو من دەدات ؟ پیاوەکە پێی گووت: مێردەکەت هاوڵێکی هەبووە خاوەنی ئوتێلێك بووە، بۆیە داوای لە کیتی کرد کە لەگەڵیدا بڕوات بۆ بینینی خاوەنی ئەو ئوتێلە بچکۆلیە، ئەویش لێی پرسی هیچ پسپۆڕییەکی ئەوتۆت هەیە لەم بوارەدا ؟ کیتی بە نەخێر وەڵامی دایەوە، وای دەزانی ئەمیشی تەواو لەدەست چوو، بەڵام پیاوەکە بە کیتی گووت: بەدرێژایی ژیانت چی کردووە ؟ کیتیش وەڵامی دایەوە : من خەریکی بەخێوکردنی منداڵ و ماڵ پاککردنەوەو ڕێزگرتنی مێردەکەم بوومە، خاوەن ئوتێلە لێی پرسی دەتوانیت وەکو کارکەر لێرەدا ئیش بکەیت ؟ ئەویش گووتی: بەڵێ سووپاس بەخۆشحاڵیەوە.

کیتی لەسەرەتاوە بە مووچەیەکی کەم قایل بوو، بڕوای نەدەکرد بەوەی ئیشی دەست کەوتووە بۆیە بەوپەڕی تواناوە هەوڵی خۆی دەدا و پێش لەهەموو کارکەرانی دی دەستی دەدایە کارکردن بۆئەوەی ئەوپەڕی خزمەت پێش کەش بکات، هەمووان خۆشیان دەویست تەنانەت خاوەن مۆتێلە بچووکەکەش، بۆیە بەمووچەیەکی زیاترەوە ڕۆڵێکی تەواوی بەکیتی بەخشی.

ڕۆژگار تێپەڕی و خاوەن مۆتێلەکە داوای لە کیتی کرد نیوەی ئەم مۆتێلە بۆخۆی بەرێت لەبەرامبەر کارکردنیدا، کیتی زۆری پێسەیر بوو، نەیدەزانی چی بکات، کیتی پێی گووت : هیواخوازم بەڵام پارەی ئەوەم لەکوێ بێت من هیچم نییە بەتۆی ببەخشم لەبری پارەی ئەم مۆتێلە، پیاوەکە گووتی: دەزانم، پارەم ناوێت تەنها یارمەتی و هەوڵی تۆم دەوێت و، لەئیش کردندا من نیوەی دەبەم و تۆش نیوەی، کیتی ڕاستەخۆ بەمە قایل بوو ونیوەی مۆتێلەکە بووبە موڵکی.

ڕۆژگار تێپەڕی و پیاوە پیرەکە توانای کارکردنی نەما و داوای لەکیتی کرد ئەو نیوەکەی تریشی بۆخۆی بەرێت بەو مەرجەی ژوورێکی پێبدات تا دوا ساتی مردنی تێیدا بژێت، کیتی بەمە قایل بوو، تا دواساتی مردنی پیاوەکەی خزمەت دەکرد، بەمەش کیتی بووبە خاوەن مۆتێلەکە و بوبە ژنێکی کارکەر و خاوەن ئیش..

لێی ڕوانیم کە منیش بەو پەڕی خرۆشیەوە گوێم بۆدەگرت، گووتی: کوڕم، زۆرجار لە گەشتی ژیانماندا هەندێك کێشەمان دووچار دەبێتەوە کە بێهوامان دەکات لەژیان و وادەزانین هەموو شتێك کۆتایی هاتووە، بەڵام دواتر بۆمان دەردەکەوێت کە ئەمە تەنها سەرەتایەکە بۆسەرکەوتن، زۆرجار هەست دەکەین هەموو دەروازەکان لەپێشماندا داخراون بەڵام دواتر بۆمان دەردەکەوێت کە ئەمە تەنها دەروازەیەکی ڕاستەقینەیە بەرەوسەرکەوتن.

*ڕۆن سکالیۆن، منداڵێکی ئەمریکی بوو لە تەمەنی چوارساڵیدا دووچاری ئیفلیجی منداڵان بوویەوە، ئەمەش زۆر نیگەرانی کرد و هەمیشە بەباوك و دایکی دەگووت: دایکە باوکە باشتر وایە من بمرم، نامەوێت بەم شێوەیە بژیم نا هەرگیز نامەوێت بەم شێوەیە بژیم، خەونەکانم لەدەستدا ناتوانم ببم بە پاڵەوانی کاراتییە !!

باوکی ڕۆن کرێکارێکی ئاسایی هێڵی ئاسن بوو دایکیشی لە نانەواخانەیەکی بچووکدا ئیشی دەکرد، ڕۆن تاکە منداڵی ئەوان بوو، ڕۆژێکیان باوکی ڕۆنی برد بۆ بینینی یاریەکی کارتی لە ویلایەتی پەنسفالیای ئەمریکا، ڕۆن زۆری حەز لێبوو چێژی لەهەموو ساتێکی وەردەگرت و، ئەوەندەی پێخۆش بوو بە وشە ناتوانرێت بنوسرێتەوە.

پاش کۆتایی هاتنی یاریەکە باوکی ڕۆنی توشی شۆکی کرد بەوەی بە بەڕێز لیزی پاڵەوانی جیهانی ناساند، کەخاوەنی یانەیەکی گەورەی مەشقی شەڕکردن"کاراتیە" بوو، ڕۆن وای هەست دەکرد لە خەوندایە، لە لیزی پرسی: دەتوانم بەم ئیفلیجیەی خۆمەوە مەشق و ڕاهێنان بکەم، لیزی پێکەنی و گووتی

: بەڵکو دەتوانیت ببیتە پاڵەوانێکی گەورەش !! بێگومان ڕوون دەستی دایە مەشق کردن لەسەر کورسیەکەی و لێهاتوو بوو لە بوارەکەی خۆیدا، ڕۆژێکیان زۆر سەرسام بوو بەوەی لیزی پێی گووت: ڕوون ناوتم لە پاڵەوانێتی پەنسڤالیای خاوەن پێداویستیە تایبەتیەکان تۆمارکردووە، لەم ڕۆوە بۆ ماوەی یەك مانگی دیکە دەست پێدەکات، ئامادەیت بڕۆیت و یاری بکەیت ؟ ڕۆن نەیدەویست بیربکاتەوە بەخۆشحاڵیەوە قایلمەندی خۆی پێ ڕاگەیاند، لیزیش فێری شێواز و هونەری نوێی شەڕکردنی ڕۆنی دەکرد، ڕۆن توانی ئەو پاڵەوانێتیە بەسەرکەوتنێکی چاوەڕوان نەکراو بباتەوە تەنانەت خۆشی بڕوای بەوە نەدەکرد چۆنی بردۆتەوە، هەموو ڕۆژێك بەسەر هەموو دووژمنە بەرانبەرەکانیدا سەردەکەوت، بەم شێوەیە توانی پاڵەوانێتیەکە بەرێتەوە !!

ڕۆژ تێدەپەڕی و ڕۆن مەشق و ڕاهێنانی زێدەتری دەکرد و سەرکەوتنی زیاتر و پاڵەوانێتی زۆرتری دەبردەوە.

لیزی ڕاهێنەری بڕیاریدا بەشداری پێبکات لە یانەکەیدا خۆیدا بۆئەوەی مەشق بەخاوەن پێداویستییە تایبەتیەکان بکات، لەمەشدا سەرکەوتوو بوو.

ڕۆژگار تێپەڕی ڕۆن بووبە پاڵەوانی جیهان و، زیاتر لە سەد یانەی وەرزشی لە ئەمریکا و کەنەدا و بەریتانیادا دامەزراند....لە چاوپێکەوتنێکی تەلەفزیۆنیدا ڕۆن گووتی: هەرگیز بڕوام بەوە نەدەکرد کە ڕۆژێك لەڕۆژان دەرگا داخراوەکان ببنە دەروازەی ڕاستەقینە و کراوەی سەرکەوتن و خۆشی هێنەری من.

ئێستاش بالێت بپرسم :

ئێستا تۆ لەکوێدایت ؟ هەست دەکەیت تۆش لەژیانتدا ئەم جۆرە کێشانەت دووچار دەبێتەوە؟

هەست دەکەیت هەموو دەرگاکان لەپێشتدا داخراون و تۆش بەتەنهایت ؟

دڵنیابە لەوەی خوای تاك و تەنها ئەو دەمەی دەروازەیەکت لێدادەخات دەرگایەکی زۆر لەوە فراوانترت لێدەکاتەوە ؟ ئەو دەروازەیەی وادەزانیت لەپێشتدا داخراوە دڵنیابە لەوەی گەر دانەخرایە ئازاری زێدەتری پێدەگەیاندی

بۆیە پێویستی بەگۆڕان بووە.

سەیر بکە و بزانە چیت لێبەسەر هاتووە و لێی فێربە و لەکارو کردەوەکانی ئێستاتەوە پلان بۆ داهاتووت دابنێ، لە پشتەوەی خۆت مەڕوانە، ئەوەش بزانە کە ڕابردوو یەکسان نییە نە بەئێستا و نەبە داهاتوو.

مرۆڤ تاوەکو ئازار نەچێژێت فێرنابێت و بیرناکاتەوە و هەوڵی گۆڕانکاری نادات، ئەگەر لەدەورو بەرت بڕوانیت دەبینیت هیچ کەسێکی سەرکەوتوو نییە ئازار و ئێشی نەچەشتبێت و ڕۆژگاری تاڵی بەسەردا تێپەڕ نەبووبێت، بەلام بێهیوا نەبووەو ئەوپەڕی هەوڵی خۆیداوە بۆدزینەوەی جێگرەوەیەکی باشتر و سەرکەوتنێکی گەورەتر.

*پەندێکی عەرەبی هەیە دەڵێت: " ئازار دایکی ژیرێتییە".

*جەلالەدینی ڕۆمی دەڵێت: مێرگ چۆن پێدەکەنێت گەر هەورەکان نەگرین؟ منداڵ شیری چۆن دەدرێتی گەر شین وواوەیلێ نەکات ؟

گەر دووچاری هەرکێشەیەکی ژیان بوویتەوە ئەوا تەنها پشت بەخوا ببەستە، تەنها هەر خواشە مافی پشت پێبەستنی هەیە، دواتر هەموو ڕێوشوێنێك لەپێش بگرە و بزانە خواشت دەگەڵدایە و پاداشتی کارەکانت وون ناکات و باشترینی باشترینەکان هەر خوایە، دواتر بۆت دەردەکەوێت ئەو دەروازەیەی کەتۆ بە داخراوی دەبینیت تەنها دەروازەیەکە بۆ سەرکەوتنێکی نوێ و گەورەتری ژیانت، ئەوەی تۆ بە کۆتایی خۆشیەکانی دەزانیت تەنها سەرەتایەکی دەست پێکردنی شادی و کامەرانییە و هیچی تر.

هەربۆیە هەمیشە با لەبیرت بێت : وابزانە ئەم ساتە دواساتی ژیانتە و بەو پەڕی چێژەوە بژی و زۆرترین سوودی لێوەربگرە و خۆت بەشتی پووچەوە خەریك مەکە...

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەلات-بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی

بەخۆشەویستی،

رێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

: ....

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە ....

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە: ....

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زێدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیک وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت

و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامانژانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١-

٢-

٣-

٤-

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەملێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٤)چاکسازیی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی

تێدا ئەنجامی بدە :

١-

٢-

٣-

٤-

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە -خوای تاك و تەنها- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین﴾.

"ئەودەمەی نازانیت چی بکەیت کاری ڕاستەقینەت دەست پێدەکات

کاتێك نازانیت کام ڕێگا بگریت گەشتی ڕاستەقینەت دەست

پێدەکات"

"ئەودەمەی نازانیت چی بکەیت کاری ڕاستەقینەت دەست پێدەکات
کاتێك نازانیت کام ڕێگا بگریت گەشتی ڕاستەقینەت دەست پێدەکات"

هەرگیز هەستت بەوەکردووە نازانیت لێرە بەدواوە چی بکەیت؟
گەیشتویتەتە هیچ قۆناغێکی ژیانت نەزانیت کام بڕیاربدەیت ؟
هەرگیز هەستت بەوەکردووە هەموو دەروازەکان بەسەرتدا داخراون؟
هەرگیز هەستت بەوەکردووە چەندین ڕێگەت لەپێشدایە و نازانیت کام ڕێگەیان بگریت؟

*ئەحمەد کوڕێکی تەمەن ناوەنجی بوو لە کۆمپانیایەکی دەرماندا کاری دەکرد و وایهەست دەکرد سەرۆك کارەکەی زۆری خۆش دەوێت، بەڵام شتێکی چاوەڕوان نەکراو ڕوویدا ؟ بەڕێوەبەرەکەی بانگێشتی کرد و پێی ڕاگەیاند بەهۆی هەندێك هۆکاری دەرەکییەوە ناچارم لێرەت دەربکەم!! ئەحمەد نەیدەزانی چی لێبەسەر هاتووە، بۆچی وای لێبەسەر هاتووە ؟ وایدەزانی بەوپەڕی توانایەوە کارەکانی ئەنجامداوە، بڕیارەکە ئەوەندە کوت و پڕبوو هیچی پێنەوترا جگە لە سووپاس کردنی بەڕێوەبەرەکەی، دواتر سەرباری ئەوەی شوێنی ئیش کردنەکەی زیاتر لە ٢٠ میل لە ماڵەوەیانەوە دووربوو کەچی بەپێ گەڕایەوە ماڵەوە، پاش دووکاتژمێر لە ڕێکردن بەبێ ئەوەی هەست بە ماندوو بوون بکات گەیشتە ماڵەوەی خۆی،دایکی بە بزەی پێکەنینەوە هەواڵی ڕۆژەکەی لێپرسی ؟ بەڵام ئەحمەد هیچ وەڵامێکی نەدایەوە، پاش سێ کاتژمێر لە مانەوە لەژوورەکەیدا ئەحمەد هاتەدەرەودو هیچ شتێکی لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەیدا نەگووت، باوکی لێی پرسی چی ڕوویدا ؟ بۆچی بەم شێوەیە ڕەفتار دەکەیت؟ ئەحمەد وەڵامی دایەوە:

باوکە نازانم چیم لێبەسەرهاتووە؟ بۆچی ڕوویداوە؟ نازانم چۆن بیربکەمەوە و

چی بکەم؟

*خەمیس ڕۆشتە پێشەوە بۆ مارەکردنی کچە مامێکی، ماڵی مامی قایل بوون بەو مەرجەی کەرتە خانوویەکی تەواو ڕاخراوی بۆ دابین بکات، خەمیس قایل بوو، هاوسەرگیریەکە ئەنجام درا. ساڵێکی تەواو تێپەڕی و خەمیس نەیتوانی پارەی تەواو کۆبکاتەوە بۆ کڕینی کەرتە خانووەکە باوکی کچەکەش تەنها داوای هەڵوەشاندنەوەی هاوسەرگیریەکەی دەکرد!! خەمیس پەشۆکا و هانای بۆ دەزگیرانەکەی برد، بەلاّم ئەفسوس ئەویش وازی لێهێنا و بڕیاری باوکی پێباشتربوو!! خەمیس بەهۆی بێ پارەییەوە لە یار و خۆشەویستەکەی و داهاتووی جودا بوویەوە و هەمووی لەدەست دا، بەتەنها لەسەر کەناری دەریاکە دانیشت و بەخۆی دەگووت : نازانم چیتر ولێرە بەدواوە چی بکەم ؟ نازانم بۆوام لێبەسەرهات؟بۆ من؟ بۆ ؟

*کەریمە ئەو پەڕی هەوڵی خۆی دا بۆئەوەی بەرزترین نمرە لە تاقیکردنەوەکاندا بەدەست بهێنێت بەلاّم لەکاتی وەلاّمدانەوەدا زۆر ترسا و نەیدەتوانی وەلاّمی پرسیارەکان بەجوانی بداتەوە و خەونەکەی بەدی بێنێت و بێتە پزیشك، کۆنمرەی وەرگرتەوەو بۆی دەرکەوت دەبێت بڕواتە کۆلێجی بازرگانی !! وای هەستدەکرد هەموو هەستەکانی ژیانی تێك شکاون و نەیدەزانی ساڵێکی دیکە تاقیکردنەوە ئەنجام بداتەوە یان بەم کۆنمرەیەی قایل بێت و ڕووبکاتە کۆلێجی بازرگانی؟ بەلاّم لەناکاو کوڕێکی کەشخە و زیرەك و دەوڵەمەند هاتە خوزبێنی کەریمە و داوای لێکرد شووی پێبکات و بەخێرایی بەرەو ئەمریکا گەشت بکەن، باوکی لێی پرسی کەریمە دەتەوێت چی بکەیت؟ ئەویش گووتی : وەلاّ باوکە تیاماوم و نازانم چی بکەم ؟ نازانم بڕیاری چی بدەم ؟نازانم کامیان ڕاسترە و هەڵبژێرم ؟ نازانم ؟

*بەلاّم سوهام مێردی کرد و لەگەڵ مێردەکەیدا بەرەو ئوستڕالیا گەشتی کرد کە بۆماوەی دەساڵە لەوێدا دەژێت، مێردەکەی ئافرەتێکی دەویست کاری

پیشەیی ئەنجام نەدات تەنها بە منداڵ بەخێوکردن و پاکژکردنەوەی نێو ماڵ و چێش لێنانەوە سەرقاڵ بێت، خواش سێ منداڵی پێبەخشین و تاڕادیەکیش ژیانیان جێگیر بوو، بەڵام نەك بەتەواوەتی، سوهام بەتەواوەتی بەم بارەی قایل نەبوو، چونکە دەویویست ببێتە مامۆستای زانکۆ و لەوێوە خزمەتێك پێش کەش ئەوانی دی بکات، ئەم ژن و مێردە لە شەڕێکی نێو خۆیی بەردەوامدا بوون و تاددهات ژیانیان ئاڵۆز و تێکچڕاژاوتر دەبوو بەناریشە و کێشە تەنی بوون، ڕۆژێکیان مێرددکەی بڕیاریدا وازی لێبێنێت بێگومان تەڵاقی دا و لێی جوودا بوویەوە، بەم شێوەی سووهام خۆی و سێ منداڵەکەی مانەوەو نەیدەزانی چی بکات ؟ بگەڕێتەوە بۆمیسر یان لە ئوسترالیادا بمێنێتەوە ؟ تیا مابوو نەیدەزانی کام ڕێگە ڕاستە و کامە هەڵەیە ؟

ئەم چوار چیرۆکە تەنها چوار نمونەی ژیانی چوار کەسن، دەبینین گەنجێکی وەرزشوان دووچاری ئیفلیجی دەبێتەوەو نازانێت کام ڕێگە بگرێت ؟!! یان کەسێك هەموو ماڵەکەی لە بازاڕدا دۆڕاندووەو نازانێت ڕوو لەکوێ بکات؟ یان گەنجێك دەترسێت کەچی هەوڵی هاوسەرگیری و جێگیربوون دەدات وپێشی خۆشە، بۆئەمەش نازانێت کام ڕێگا باشە و چی بکات لەهەمووی سەرکەوتوو ترە ؟!!

لێرەوە کاری ڕاستەقینە دەست پێدەکات !!!

بۆچی، چونکە تۆهەست بەوە دەکەیت کە گۆڕانکاری لەژیانتدا بەدی دێت و پێویستە تۆش بەرگەی بگرێت، جا لەئیش و کاردا بێت یان پەیوەندی هاوسەرگیری، بێگومان زۆرێك لەم گۆڕانکاریانە لەسەرەتاوە نیگەران و خەمبارت دەکەن بەڵام دواتر خۆشەویستی و شادوومانیت پێدەبەخشن !! ئێستاش بۆت ڕوون بوویەوە دەبێت گۆڕانکاری ڕووبدات، دەبێت لەو خەوە قوڵە بەئاگا بێیتەوە کە تێیدایت، بۆئەمەش دەبێت بیربکەیتەوە لەوەی باشترین و ڕێپێدراوترین و پەسەندترین ڕێگە کامەیە بۆ دەربازبوون لەم کێشانە، لێرەوەش پێویستە هێزە بێسنورە خواپێبەخشیوەکانت بەکار بێنیت سەرباری هێزی ئاوەز و

بیرکردنەوەو توێژینەوەو لێکدانەوەی تواناو لێهاتوویەکانت بۆ ژیان.

ئەمەیە ناوی دەنێین کاری ڕاستەقینە، لەو دەمەی تەوژمێکی وێران کار لەگەڵ خۆیدا دەتبات و پەلکێشت دەکات وەك ئەوەی خۆی دەیەوێت وات لێبەسەر دێنێت و لەگێژاوی تۆز و خۆڵی ئەو تەوژمەدا وون دەبیت بۆئەمەش هەوڵی خۆ ڕزگارکردن دەدەیت لەم تۆز و خۆڵ و گێژەلۆکە بێزارکارە، لێرەوە کارو بیرکردنەوەی ئەرێیی دەست پێدەکات...لەم ساتەوەش کاری ڕاستەقینەی تۆ دەبزوێت، لەو کاتەی لەناوەڕاستی ڕێگادا وەستاویت و نازانیت کام ڕێگا باشترینە و پشت بەخوا دەبەستیت و بیر لەڕێگەیەکی ئەرێیی دەکەیتەوە و هۆکارەکان لەپێش چاو دەگریت و توانا و لێهاتوویەکانت بەکار دێنیت، لێرەوە بەڕاستی گەشتەکەت دەست پێدەکات ! گەشتی دانایی، گەشتی سەرکەوتن و کامەرانی.

"ئەودەمەی نازانیت چی بکەیت کاری ڕاستەقینەت دەست پێدەکات
کاتێك نازانیت کام ڕێگا بگریت گەشتی ڕاستەقینەت دەست پێدەکات"

ئێستاش با لێت بپرسم :

تۆ ئامادەیت ئەوەی پێویستە لەژیانتدا بیگۆڕیت بۆئەوەی هەست بەو خۆشبەختییە بکەیت کەدەتەوێت ؟

تۆئامادەیت ڕووبەڕووی ئەم بارە ڕاستینەیەی ئێستا بیتەوە کە پێشر چاوەڕوانیت نەکردووە؟

تۆئامادیت هەموو بەرپرسیارێتییەك لەئەستۆبگریت و دەست بەکارکردن بکەیت و سووربیت لەسەر باشترکردنی کارتێکارەکان؟

تۆ ئامادەیت بۆ ئەوەی سەرلەنوێ دەست پێبکەیتەوە ؟

ئێستاش کاتی ئەوەیە...وانییە ؟ بۆچی ئێستا؟ چونکە ئەم ساتە زۆر گرانبەهایە و ڕەنگە دواساتت بێت، هەربۆیە نابێت بە مەسەلەی پووچەوە بەسەری بەریت.

بۆئەوەی ئامانجەکانت بەدی بێنیت، بۆئەوەی بەژیانێکی بەدیهێنەری خەونەکانتەوە بژیت، بۆئەوەی بەژیانێکی گیانباویستی و هێمنی و ئارامی دەروونی و هەناوییەوە بژیت، ئێستا کاتی ئەوەیە دەست پێبکەیت بۆئەوەی سەرلەنوێ پلان بۆ بودیهێنانەوەی ئامانجەکانت دابڕێژیتەوە. دەست پێبکە و پشت بە خوا ببەستە و دڵنیابە لەوەی خوای گەورە و بەسۆز پاداشتی چاکەکاران وون ناکات.

خوای تاك و بەتوانا لە خوێنراوەی پیرۆزدا دەفەرموێت : ﴿ ئەگەر نیاز و هەتەرییەکت هەبوو پشت بەخوا ببەستە،خوا ئەوانەی خۆش دەوێت کەپشتی پێدەبەستن و داوای لێدەکەن یارمەتیان بدات﴾.

دڵنیابە لەوەی کاتێکی گران و ناخۆشی وەهات بەسەردا تێپەڕ دەبێت کەنازانیت چی بکەیت ؟ ڕوو لەکوێ بکەیت ؟ کام ڕێگە ڕاستە بیگریت ؟ بۆیە دەبێت زۆر ئاگاداربین و بەهۆیەوە خۆمان نەفەوتێنین، بەڵکو پێویستە دەست بدەینە کاری ڕاستەقینەی خۆمان و بەرەو سەرکەوتنی زیاتر لەوەی لەدەستمان داوە هەنگاو بنێین، دڵنیابە لەوەی ئەم کێشەیە هۆکارە بۆ بەئاگا هێنانەوەی وزە خەوتووەکانی هەناوت، زیندووکردنەوەی ژیرێتی و ئاوەز داریت، بۆئەوەیە بەڕاستی هەنگاو بەرەوبەدیهێنانی ئامانجەکانت بنێیت، بۆئەوەیە بەو شێوە ژیانە بژیت کە وا بۆی داناویت و تۆی بۆ ئافراندووە.

هەربۆیە : هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەڵات-بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی،

ڕێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

....

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە: ....

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە: ....

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زێدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە ددتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێودت نزیك وگەوردبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت و دەورووبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامانژانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١-

٢-

٣-

٤-

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەملێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٤)چاکسازیی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی تێدا ئەنجامی بدە :

١-

٢-

٣-

٤-

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەوەدەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە – خوای تاك و تەنها– دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین﴾.

"ئەگەر کێشەکان نەبوونایەهەرگیز فێرنەدەبووم،

ئەگەر خەم نەبووایە خۆش حاڵیش نەدەبووم،

ئەگەر ماندوویەتی نەبوایە بێمانایی مانایەکی نەبوو،

نەخۆشی نەبوایە چاك نەدەبوومەوە،

هەژاری نەبوایە دەوڵەمەند نەدەبووم،

وونێتی نەبوایە خۆم نەدەدۆزییەوە،

شکستم نەبوایە سەرکەوتنم نەدەزانی،

هەستم نەبوایە نەدەگەیشتمە ئەمەی ئێستا"

"ئەگەر کێشەکان نەبوونایەهەرگیز فێرنەدەبووم، ئەگەر خەم نەبووایە خۆش حاڵیش نەدەبووم، ئەگەر ماندوویەتی نەبوایە بێمانیی مانایەکی نەبوو، نەخۆشی نەبوایە چاك نەدەبوومەوە، هەژاری نەبوایە دەوڵەمەند نەدەبووم، وونێتی نەبوایە خۆم نەدەدۆزییەوە، شکستم نەبوایە سەرکەوتنم نەدەزانی، هەستم نەبوایە نەدەگەیشتمە ئەمەی ئێستا"

پلان بۆئازار دادەنێیت؟

یان هیچ کەسێك دەناسیت پلان بۆئازار دابنێت؟

واتە بزانێت ئازار بەرەو ڕووی دێت و، .

ڕاستییەکە و گوومانی تێدانییە هەرچەندە دووریش بێت؟.

لەڕاستیدا گەر بۆجوانی لەدەورو بەرت بنواڕیت دەبینیت ئازار بەشێکی دانەبڕاوە لە مرۆڤ و ژیانی سەر گۆی زەوی، ئەگەر بەدیقەتیشەوە بڕوانیت دەبینیت تەنها ژمارەیەکی کەمی خەڵك لەمانای ڕاستەقینەی ئازار تێدەگەن و پلان و بۆ ڕزگاربوون لێی دادەڕێژن، زۆرکەسیش هەن دەزانن ئازار بەشێکی ژیانە بەڵام هەرگیز نایانەوێت خۆیان پڕچەك بکەن و لەدژی ڕابوەستن، زۆرینەی خەڵکی نازانن ئازار بەشێکی دانەبڕاوی ژیانە و ئەودەمەی دووچاری دەبنەوە توشی شۆك بوون دێن و دەحەپەسێن و ڕادەمێنن و نازانن چی بکەن و چۆن لێی دەربازبن ؟ جا ئایا سەرچاوەی ئازارەکە لەدەستدانی ئیش و کاربێت یان کەسێکی ئازیز یان زیانکردنێکی دارایی گەورەبێت یان ئەنجامی ئازاری نەخۆشییەکی چاوەڕوان نەکراو بێت، هەرچییەکی تریش بەڵام چاوەڕوان نەکراوبێت....ئازار دەرئەنجامی کایەنە سەخت و چاوەڕوان نەکراوەکانی ژیانە.

دەبینین زۆرکەس ناتوانن بەرگەی ئازار بگرن ؟ چونکە لاواز و کەم توانان، بۆیە بەناچاری پەنا بۆ خواردنەوە و کێشانی تلیاك و خووپێوەگرتنیانەوە دەبەن بۆماوەیەکی کەم هێمن دەبنەوە بەڵام لەمەودایەکی درێژدا بەدەست

کێشەیەکی دیکەی خۆیان گیرۆدە دەکەن.

بەڵام بۆچی ئازار ڕوودەدات؟

*ساڵی ١٩٧٨ کۆچم کرد بۆکەنەدا و لە ئوتێلێکی پێنج ئەستێریی لەشاری مۆنتریالدا کارێکم وەرگرت، سەرباری ئەوەی خاوەنی دبلۆمی باڵابووم لە کارگێڕی خزمەت گوزاری ئوتێلەکان و دەم توانی بەسێ زمانیش قسەبکەم بەڵام وەکو قاپ شۆر لەوێدا دەستم بەکارەکانم کرد بۆئەوەی بتوانم لەڕێیەوە بەختەوەرانە بگەم ئەویش بوون بوو بە بەڕێوەبەری ئوتێلێکی پێنج ئەستێرەیی، بەوپەڕی تواناموە کارم دەکرد و جاربەجاریش ڕێنمایی بەڕێوەبەرەکەم دەکرد تاوەکو وای لێهات لەلایەن کارگێڕی باڵاوە بەکەسێکی زۆر لێهاتوو لێی دەڕوانرا؛ بۆیە دواتر منی هەڵبژارد وەکو کێبڕکێ کارێکی نمونەیی و باشترین کرێکاری ئوتێلەکە، بەڵام کارگێڕی ئوتێلەکە بەهۆی فاکتەری ڕەگەزچێتییەوە بڕیاری پێنەدانی دیارەکەیان دا، بۆیە کە هەستم بەو جەورو ستەمە کرد نامەی دەست لەکارکێشانەوەی خۆمم پێشکەش کردن، بەڵام بەڕێوەبەری گشتی داوای لێکردم چەند ڕۆژێکی تر بمێننەوە بۆئەوەی کەسێکی تر بدۆزێتەوە لەبری من دایبنێت، بۆیە منیش بەو مەرجەی قایل بووم، بەڵام نەم دەزانی ئەوە پیلانە و لەدژی من داڕێژراوە بۆئەوەی تۆمەتێکم بۆ دروست بکەن، منیان خستە شوێنی پارەوەرگرتن و دواتر واژۆی منیان تەزویرکردبوو و بۆئەوەی وەکو دز دەرم بکەنەوە دەرەوە و بەدزی تۆمەتبارم بکەن و ڕەگەز چێتیەکەی خۆیان بەمە بشارنەوە!!

بۆیە کاتێك ئەم فێڵەیان لێکردم منیش هانام بۆ سەندیکای ئوتێلەکان برد و پاش لێکۆڵینەوەو لێورد بوونەوەیەکی زۆر بۆیان دەرکەوت کە واژۆکەم ساختەکراوەو من بێتاوانم، سەندیکا داوای لێکردم کە سکاڵا لەسەر ئوتێلەکە بکەم بەوەی لەگەڵمدا ڕەگەزچێتییان پەیڕەوکردوەو تۆمەتیان داوەتە پاڵم، بەڵام من بەتەنها بەدەرچوونم لەو ئوتێلە قایل بووم و هیچی دیکەم نەدەویست.

بەنێو شەقامەکاندا دەڕۆشتم و فرمێسکم بەچاواندا دەهاتە خوارەوە و هەستم بە زەبوونی خۆم دەکرد و، گوێم لەدەنگێك بوو لەهەناومەوە پێی دەگووتم :

خوای تاك و تەنها دەروازەیەكی لێداخستویت بزانە چەندین دەروازەی دیكەت بۆ والآدەكات و، بیر لەڕابردوو مەكەوە لەئێستادا بۆداهاتوو بژی، بەڵێ ڕاستەوخۆ دەستم دایە گەڕان بەدووی ئیشێكی نوێدا بەلاَم پاش یەك مانگی ڕەبەق دۆزیمەوە.

بڕیارم دا ببمە بەڕێوەبەری گشتی گەورەترین ئوتێلی ئەو وڵاتە، بەڕاستی ڕێگەیەكی سەخت بوو، بەشەو ئیشی پاسەوانی و بەڕۆژیش خزمەتكاری ئوتێلێكی بچووك بووم، لەهەمان كاتدا لەزانكۆی كۆنكۆردیا لە مۆنتریال دەم خوێند.

كاتەكان زۆر بەسەختی لێم تێپەڕبوون بەلاَم من بەیەك هیواوە ژیاوم، ئەویش گەیشتنم بووە بە دەسەلاَتی كارگێڕی بالاَ-بەپشتیوانی خوا- پاش شەش ساڵ لەكاركردنی هەموو كارێك توانیم بگەم بە پلەی بەڕێوەبەری گشتی ئوتێلێكی پێنج ئەستێرەیی لەمۆنتریال.

بەخۆمم دەگووت ئەگەر توشی ئەو ناسۆری و نەهامەتییە نەبوومایەتەوە ڕەنگە نەم توانیبا بەم ئاستەی ئێستا بگەم، نەم دەتوانی بگەم بە خەونی تەمەنی منداڵی و گەنجێتیم.

ئەمە نمونەی هێزی ئەو فەتارەتانەیە كە خوا پێی بەخشیوین، سەرباری ئەوەی گران و بەسوێیە و ناچارمان دەكات هەست بەترس و دڵەڕاوكێ بكەین بەلاَم بەتێپەڕبوونی كات بۆمان دەردەكەوێت ئەوەی لێمان ڕوویداوە باشترین گۆڕدەری ژیانمان بووە بەرەو سەركەوتن، بۆئەوەبووە بتوانین زیاتر خۆمان بەخواوە گرێ بدەین ئەویش ڕێنوێنیمان دەكات بۆڕێگەی ڕاست و فێری ناسینی ئامانجەكان و شێوازی پەسەندمان دەكات بۆگەیشتن بەو ئارمانجانە.

"ئەگەر كێشەكان نەبوونایەهەرگیز فێرنەدەبووم، ئەگەر خەم نەبووایە خۆش حاڵیش نەدەبووم، ئەگەر ماندوویەتی نەبوایە بێمانایی مانایەكی نەبوو، نەخۆشی نەبوایە چاك نەدەبوومەوە، هەژاری نەبوایە دەوڵەمەند نەدەبووم، وونێتی نەبوایە خۆم نەدەدۆزییەوە، شكستم نەبوایە سەركەوتنم نەدەزانی،

هەستم نەبوایە نەدەگەیشتمە ئەمەی ئێستا"

*فەرموو ئەمەش چیرۆکێکی دیکەیە. نزیکەی پێنج ساڵ لەومەوبەر پیاوێک کەتەمەنی لەناوەڕاستی چلەکاندا بوو لە مۆنتریال هاتە سەردانم، زۆر پەشۆکاو بوو، فرمێسک لەنێوچاوانیدا قەتیس ببوو، دکتۆر ئەمە ڕاستە، ژنەکەم پاش دەساڵ لەهاوسەرگیری منداڵەکانم و ئۆتۆمبێلەکەی بردووم و سکاڵای لەسەر تۆمارکردووم بەوەی دەبێت لێی جیاببمەوەو نیوەی مووچەکەمی پێبدەم !! پیاوەکە بەحەسرەتەوە دەگریاو وای دەزانی ئەمە کۆتایی هەموو شتێکە و تەواو، چیتر ناتوانێت متمانەی بە ئافرەت هەبێت !! چارەسەرەکەی ئەوەبوو لەسەرەتاوە لایەنی سۆزداری بووروژێنرێتەوە و دواتر هەست و لۆجیکی پەرە پێبدرێت، بێگومان خوا سەری خستم و خەواندنی بەنیگام بۆبەکارهێنا بۆئەوەی بتوانم هەستە ئاڵۆزەکانی بگۆڕم و نیگا بەمێشك و ئاوەزی ببەخشم و بتوانم کێشەکانی لەبێخەی مێشکیدا ڕیشەکێش بکەم، بەوەی سوود لەم شکستانەی وەربگرێت بۆ سەرکەوتن و وەکو ئەزموون تەواوی قازانجی بکات. پیاوەکە ڕۆشتە دەرەوەو بەتەواوەتی هەستی بەئارامی و خۆش ویستنی داهاتووی دەکرد.

ڕۆژ تێپەڕی و نزیکەی سێ ساڵ پاش یەکەمین چاوپێکەوتن پیاوەکە هاتەوە سەردانم بەلام ئەمجارەیان زۆر دڵخۆش و کارمەران دیاربوو، ئافرەتێکی زۆرجوان و ژیری لەگەڵدا بوو، بزە و زەردە پێکەنین ڕووخساری داگرتبوو- تەمەنی سی ساڵێك دەبوو- پێی ناساندم، هاوسەری نوێی بوو، لێم نزیك کەوتەوەو پێی گووتم: دکتۆر ئەگەر ئەوەم لێبەسەر نەهاتبا چۆن وەهای سەرکەوتوو دەبووم، لەمانای خۆش ژیانی چۆن تێدەگەیشتم، ئەگەر ئەوە ڕووینەدابایە ئەوا چۆن ئەم ئافرەتە بەڕێزەم دەناسی کە زۆری خۆش دەوێم و لەخێزانێکی زۆر بەڕێز و ڕۆشنبیرە، ئێستاش وا خۆشترین ساتەکانی ژیانمان پێکەوە بەسەر دەبەین. دکتۆر هەموو ئەم شتانەم بەهۆی تۆوە بەدەست هێناوە، نازانم چۆن سوپاست بکەم؟ وەلامم دایەوەو پێم گووت: سوپاسی خوای تاك و تەنها بکە و زیاتر لێی نزیك بەرەوە بۆئەوەی پیت و فەڕی زیاترت بەسەردا

بڕێژێت.

ئەمەش نمونەیەکی تری کێشە و دیاریەکانی خواوەند بوو لەڕێڕەوی ژیانماندا، ئەگەر ئاریشە لە ژینی ئێمەدا فەنابووایە چۆن دەمانتوانی هێزە بێسنورەکانمان بناسینەوە ؟ چۆن فێری دانایی و سەرکەوتن دەبووین ؟ چۆن زیاتر لەخواوەند نزدیکتر دەبووینەوە ؟

ئێستاش با لێت بپرسم :

پێشتر بە ئەزموونی وادا تێپەڕیویت ؟ یان کەسێك دەناسیت وای لێبەسەرهاتبێت ؟

لەڕاستیدا...

هەموو مرۆیەکی سەر ئەم گۆی زەوییە ڕووبەڕووی چەندین کێشە و ناسۆری چاوەڕوان نەکراو دەبێتەوەو بۆتەوە، هەر لەم ڕێگەیەشەوە فێری دانایی و گەشە و پێشکەوتنی بێسنور دەبێت.

بەناوی پەروەرێنی گەورەی ئالەمیان

﴿ ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع و نقص من الأموال و الأنفس و الثمرات و بشر الصابرين، الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون، أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون﴾البقرة(١٥٥-١٥٧).

واتە:﴿ئێمە هەندێك جار بەهەندەك ترس و پرچی بوون و لەناوچوون و کەمبوونەوەی ماڵ و دوونیا و بەرووبووتان دەتان ئەموزوین، موژە بەو کەسانە بدە کەخۆڕاگرن، ئەو کەسانەی کەتوشی چورتمێك دەبن و ئێژن: ئێمەش هەر نی خواین و هەربۆ لای وی دەچینەوە﴾.

باپێکەوە لەپیت و وشە بەوشەی ئەم ئایەتە پیرۆزەی خواوەند بکۆڵینەوەو بزانین مانای چییە :

ولنبلونكم

یەکەم: دەبینین گشتگیرە و تایبەت نییە :

واتە بەڵاو فەتارەت تایبەت و سنوردار نییە لەسەر چەندکەسێکی دیاری کراو واتە، هەژار و دەوڵەمەند، زانا و نەزان، دەسەڵاتدار و بێ دەسەلات، باش و خراپ، ئایندار و بێ ئاین، نێر و مێ، گەورەو بچووك، هەر دووچاری کێشە و بەڵاو فەتارەت دەبێتەوە، با هێزی کەسەکان هەرچەندەبێت بەڵام ناتوانێت بەبێ دووچاربوون لێی ڕزگاری بێت، بەڵکو دواتر پلان بۆ ڕزگاربوون لێی دادنێت.

دووەم: بەڵێن و دووپات کاری تیادە دەبینین:

خواوەند کاتەکەی دیاری نەکردووە و بەڵێنی دووچاربوونی پێداون لە داهاتوویەکدا کە گومانی تێدانییە، هەرچەندە دووریش بێت بەڵام هەر توشی دەبێت و ناتوانێت لەدەستی هەڵبێت.

سێیەم: ئاگادارکردنەوەی ڕوودانی دەبینین:

ئەمەش بۆئەوەیە کە بەتەواوەتی خۆمان پڕچەك بکەین بەهەموو ئەوەی هەمانە لەتوانا و هێزی ئەقڵی و جەستەیی بۆئەوەی بتوانین پێشولزی لەو کێشانە بکەین و بەئاسانی بەڕێیان کەین و سوودیان لێوەرگرین بۆ زیاتر خۆبەهێزکردنمان.

لەجیهانی کاردا هیچ پلانێکی ستراتیژی نابینین-جا پلانی کارگێڕی بێت یان ژمێریاری یان بازاڕکاری-بەبێ ئەوەی پلاندارێژەران ئاماژەیان بەو کێشە و کۆسپانە کردبێت کە دێتە ڕێیان و ئامانجەکانیان دەپوکێنێتەوە.

لەم ئایەتەدا دەبینین خواوەند ئاگادارمان دەکاتەوە لەوەی کێشەو فەتارەت بەرەو ڕومانە و دەبێت خۆمانی بۆ ئامادەبکەین، بەڵام لەئایەتەکەی تردا موژدە و مزگێنییەکی تری پێداوین ئەویش ئارامگریی یە لەسەر ئەو کێشانە...

بشيء من الخوف :

نەختێك ترس، کەمەترسی تەواو نییە ؟ چوونکە مرۆڤ ناتوانێت بەرگەی مەترسی تەواو بگرێت، بەڵکو خواوەند تەنها باسی هەندێك ترسمان بۆدەکات،

چونکە تاوەکو ڕادەکەی کەمتر بێت توانای مرۆڤ زیاتر دەبێت بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو مەترسیانەدا. ترس دووژمنی یەکەمی مرۆیە، ئەو دەمەی مرۆڤ دەترسێت توانای جوڵەی کەم دەبێتەوەو ناتوانێت هیچ شتێك بکات، ناتوانێت بیربکاتەوە. هەموو مرۆڤێك تاڕادەیەکی کەم ترسی لەناخدایە ئەوەش بۆ برەودانێتی بەژیان، چونکە بەبێ بەبوونی ترسێکی کەم مرۆڤ ناتوانێت هەنگاو بنێت دیسانەوە وەکو کاتی بێترسی تەواو وایە کە تاقەتی بیرکردنەوەی نامێنێت، ترسی ئەرێیی یارمەتی دەری مرۆڤە بۆ سەرکەوتن، بەلام ترسی نەرێنی دووجۆرە:

١- جۆری یەکەم : ترسی هەست پێکراو:

ئەم جۆرەی ترس خوودی مرۆڤ دەیناسێت و سەرچاوەکەی شارەزایە و دەتوانێت خۆی لێرزگاربکات. ئەمەش دابەشی سێ بەش دەبێت :

١-کۆمەڵە ترسی ئاسایی:

لەم گروهەیان هەزاران جۆر و پۆلی ترس دەبینین، ترسەکان لێرەدا تایبەتن بە شتێکی دیاری کراوەوە، بۆنمونە ترسان لە سەرکەوتنی فڕۆکە یان ترس لە مێروو، یان ئاژەڵ و شوێنی داخراو یان تاریکی یان شوێنی بەرز یان مردن یان ترسان لەتەنهایی یان لەنەخۆشی و...هتد، ئەم جۆرەی ترس بلاوەو ژمارەیەکی زۆری خەڵکی تایبەت مەند پێوەی دەناڵێنن.

٢-گروپی ترسی کۆمەلایەتی:

ئەم ترسە نەخۆشیە دابەشی دووجۆر دەبێت: جۆری یەکەم: ترسانە لەقسەکردن لەنێو ئاپۆڕایەکی زۆری خەڵکدا و ئەمەش لای خەڵکێکی زۆر باوە، پەیمانگای لامالی نیویۆرك ی تایبەك بە لێکۆڵینەوەکان بە ترسی ژمارە ١ ی ئەژمارکردووە لەدووچاربوونی بەمرۆڤ.

بەلام بەشی دووەم: ئەو بارەیە کە کەسێك دەزانێت دەبێتە جێگەی تێڕامانی ئەوانی دیکە، جا لەئاهەنگدا بێت یان کۆبوونەوە، لەم کاتەدا کەسەکە دەلەرزێت و لێدانی دلی زیاددەکات و بەخێرایی هەناسە دەدات، بەئاسانیش دەتوانرێت خۆ لێی ڕزگار بکرێت.

٣-کۆمەڵە ترسی تێکەڵاو:

خراپترین جۆری ترسە و بەرێوکەوتێکی لەناکاو دێتە ڕوودان، ئەو کەسەی دووچاری دەبێتەوە هەست بە بێهۆشبوونی خۆ و دوورکەوتنەوە لەو جێگەیە دەکات کەتێیدایە، بەمەش لەقسەکردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا دەترسێت بۆیە تەنهایی هەڵدەبژێرێت، لێرەوە دەبینین لەخوودی ترس دەترسێت، بۆیە پێی دەگوترێت ترسی ئاوێتە یان تێکەڵاو.

ئەمەش دیسانەوە دەتوانرێت چارەبکرێت، بەڵام پێویستی بە هەوڵ و تێکۆشانی زۆرو ماوە و کەسی باشتر و بەهێزترین هەیە.

هەریەکە لەم کۆمەڵە ترسە هەست پێکراو و بەرکەوتانە دەتوانرێت چارەسەر بکرێن و بەسەریاندا زاڵبین.

"ئەگەر کێشەکان نەبوونایەهەرگیز فێرنەدەبووم، ئەگەر خەم نەبووایە خۆش حاڵیش نەدەبووم، ئەگەر ماندوویەتی نەبوایە بێمانیی مانایەکی نەبوو، نەخۆشی نەبوایە چاك نەدەبوومەوە، هەژاری نەبوایە دەوڵەمەند نەدەبووم، ونێتی نەبوایە خۆم نەدەدۆزییەوە، شکستم نەبوایە سەرکەوتنم نەدەزانی، هەستم نەبوایە نەدەگەیشتمە ئەمەی ئێستا"

٢-جۆری دووەمی ترس: ترسی هەست پێنەکراو:

ئەم جۆرەی ترس کەسەکە لەهەناوەوە دووچاری دەبێتەوە بەبێ ئەوەی سەرچاوەو چۆنێتی لێدەربازبوونی بزانێت، بەڵام ناتوانێت بیسەلمێنێت کەبەڕاستی ئەوە ترسە بۆیە لە گومان و سڵەمینەوەدا دەژێت سەرباری هەستکردن بەترس و خەم و ڕاڕایی و خشەخشی دڵ.

دیسانەوە ئەمەشیان چارەسەر دەبێت بەڵام پێویستی بە کۆمەڵێك چارەسەری نوێ هەیە، وەکو خەواندنی نیگایی و وزەی دینامیکی خۆگونجاندنی دەماری و، دیسانەوە پێویستی بە چارەسەری شێوە کۆن و کلاسیکی و داو دەرمانی پزیشکیش هەیە.

لەڕاستیدا باشترین چارەسەر بۆ ترس پەناگرتنە بەخوا،
دواتر خوای تاك و تەنها و بەتوانا لەترسە وە باسی :
جوع :
کەمێك لەبرسێتیمان بۆدەکات، باسی برسێتییەکی بەشەکیمان بۆدەکات نەوەکو تەواوەتی، چونکە بەهۆی برسێتییەوە بەشێك لەتوانا و وزەی جەستە و مێشکت لەدەست دەدەیت، بۆیە کاتێك سك برسی دەبێت مێشك فەرمان دەدات بەجەستە بۆدۆزینەوەی ڕێگەچارە بۆئەمەش لەگەڵ جەستەدا کارلێك دەکات و هەستەکانی زیاتردەکات و جارێکی دیکە ئەو هەستانە دەگێڕێتەوە بۆ ئاوەز و مێشك و بەمەش ڕادەی ترسەکە زیاتر دەبێت، بۆیە مرۆڤ بەناچاری پەنا دەباتە بەر ڕێگەی جۆراو جۆر بۆ خۆڕزگارکردن لەبرسێتی.

ونقص من الأموال :

ئەودەمەی مرۆڤ هەست بە کەمبوونەوەی بەرامەت و دارایی دەکات دەترسێت، دەبینین باری لەناکاو لە هەناوی کەسەکاندا دروست دەبێت وەك چۆن لەباری برسێتیدا دروست بوو، بۆیە مرۆڤ هەست بە برسێتی دەکات، بەمەش هەست و ترسی تادێت زیاتر دەبێت، لێرەوە دەبینین ترس لەگەڵ هەستکردن بە برسێتی و کەم توانایی و کەم دەرامەت بووندا زیاد دەکات.

ئەگەر مرۆڤ بڕوای تەواوی بەخوا هەبێت ئەوا بەتەواوەتی لەڕووداوەکان تێدەگات، خوای تاك و بەتەنها دەفەرموێت : ﴿ ئەی بەندەکانم ئەگەر بەو ڕۆژگارە قایل بیت کە تۆم خستۆتە ناوی ئەوا بەڕۆژگاری خۆم قایلت دەکەم﴾، واتە ئەگەر مرۆڤ بەو پەڕی توانا و هەستەوە درکی بەوەکرد کە خوا هەناردەکاری فەتاردت و هەڵسوڕێنەری تەواوێتییە ئەوا هەر خوا خۆی لەو کێشەیە ڕزگاری دەکات و سەری دەخات بەرەو سەرتر لەو بارەی ئێستا تێیدایە.

بەمەش ترس دەگۆڕێت بۆهێز، پەیامبەر(د-خ) دەفەرموێت : ئەو دەمەی باوەڕدارێك توشی گێچەڵێك دەبێت پێویستە بڵێت :" من خوا دروستی کردوم و

گەڕانەوەشم هەربەدەستی ئەوەو بۆلای ئەویشە، خوایە بۆ خاتری گەورەیی خۆت لەم کێشە و فتارەتە ڕزگارم بکە، لەشوێنیدا چاکە و پاداشت و فەڕیم پێببەخشە "

والأنفس:

لێرەدا دەروون دابەشی دوو بەشی سەرەکی دەبێت :

١- دەروونی هەناوی: ئەمەش خۆی دەنوێنێت لە خۆدواندنی نەرێنی و پێشبینی نەرێنی و بڕوای نەرێنی و وێنەکردنی خوود بە نەرێنی و بێمتمانەیی و هەستکردن بەلاوازیی، ئەمەش وا لەو کەسە دەکات واهەست بکات زۆر لەوانی دی کەمترە، بۆیە دووچاری تووڕەیی و هەڵچوونێکی زیادەڕۆ دەبێتەوە یاخوود خۆی لەوانی تر دوورە پەرێز دەگرێت، واهەست دەکات خەڵکی بەخراپی دەبینن. ڕەنگە دڵەخورپێیەکی سەختی هەبێت بۆیە دەگاتە پلەی گومانی تەواو و ڕقابەری کردنی ئەوانی دی، لێرەوەش دیسانەوە ترس و هێزەکان زیاتر دەبن.

٢- دەروونی دەرەکی: ئەو دەمەی کەسێك یەکێکی خۆشەویستی لەدەست دەچێت هەست بە وەنێتی خۆی دەکات و ترس و هێزیشی لەم کاتەدا زێدەتر دەبێت.

والثمرات:

ڕەنگە هەندێك جار مرۆڤ ئەوەی هەیەتی بیخاتە پرۆژەیەکەوەو، وادەزانێت تەواو سەرکەوتنی تەواوی لێبەدەست هێناوە بەلاّم واوتر لۆی دەردەکەوێت کە تەنانەت ناتوانێت قەرزە کەڵەکە بووەکانی سەریشی بداتەوە.

لێرەوە دەبینین کەسەکە هەموو بەرهەمەکانی لەدەست نەداوە بەڵکو هەندێکی، هەروەك ئەو جوتیارەی ئەوپەڕی هەوڵدەدات کە زۆرترین بەرهەم بدورێتەوە بەلاّم دواتر بەبێهوایی دەگەڕێتەوە ماڵەوە و ترس دایدەگرێت.

واتە ئەوە ترسە هێز زێدەتر دەکات، لەهەموو کاتێکدا گەر برسێتی و کەمی دەرامەت و دەروون و بەرهەم کۆرببنەوە بێگومان ترسیش پترتر دەبێت بۆیە ئەو

کەسە بەناچاری هێزی خۆی زیندەتر دەکات و هەوڵی لێرزگاربوون دەدات لەو کێشانە.

لێرەوەش مرۆڤ دەڵێت : بۆچی ئەم هەموو شتە ڕوو دەدات ؟ وەڵامەکەی بە تەواوکردنی ئایەتەکە دەبێت :

وبشرِ:

لێردوە مزگێنی خواوەند دێتە بوونەوە، بەردی هیوامان پێببەخشێت، لەم کاتەدا مرۆڤ هەست بەوە دەکات ئەوەی ڕوویداوە نوسراو بووەو دەبێت هەر ڕوویدابا بۆیە ئەمەش سەرچاوەی پیت و فەڕی داهاتوو دەبێت.

والصابرین:

لێرەدا دەبینین خواوەند خەڵکی پۆلێن بەند کردووە نەك گشتاندن، چونکە موزگێنی تەنها بۆ ئارام گرانە. ئەوەی ئارامگر بێت لەسەر بەلآکان بێگومان خواوەندیش پیت و فەڕی پێدەبەخشێت.

ئەگەر لە پیتی یەکەم و دووەمی ئارامگری (الصبر) بنواریت دەبینیت یەکەمین دوو پیتی ئەلف و لامە کە لە سەرەتای ناوی پایەبەرز﴿ خوا- الله﴾ دا هاتووەو پیتی سێیەمیش (ص) و مانای " صدق-ڕاستگۆ" دەگەیەنێت و چوارەمین پیتیش (ب) بریتیە لە "برکە-پیت و فەڕی" و دوایینیش (ر) مانای " الرحمە-سۆز و میهرەبانی" دەدات. ئەگەر وشەکان ڕێك بخەین دەبینین :

" الصابر الحق، هو الصادق مع الله، فتعم علیە البرکە و تنزل علیە الرحمە"

واتە" ئارامگری ڕاست، ڕاستگۆیە لەگەڵ خوا، ناز و نیعمەتی بەسەردا دەڕێژرێت و سۆز و میهرەبانی بەسەریدا دادەبارێت".

پەیامبەری مەزن (د-خ) دەفەرموێت : "ڕاوەڕدارێك هەموو شتێکی بەچاکە بۆدەنوسرێت ئەمەش تەنها بۆ ئەوبڕوادارەیە : ئەگەر لەخۆشیدابوو سوپاسگوزاری خواوەند دەبێت، ئەودەمەی کێشەی دووچار دەبێتەوە ئارامی لەسەر دەگرێت، ئەمەش دیسانەوە چاکەی بۆی دەنوسرێت".

ماجد خەيات لەچەند دێڕە هۆنراوەیەکدا بە جوانی باس لە ئارامگری دەکات:
نەختێك ئارامگرە و پشت بەخواببەستە پەلەمەکە بێتوانایی لە پەلەکردندایە
ئارامی وەکو درك وایە لەهەموو چورتمێکدا بەڵام پاداشتەکەی وەکو هەنگوین وایە

ئیمام عەلی (خ) دەبێژێت :
" ئارامبگرن، ئارامگری لەباوەڕەوە وەکو سەری جەستە وایە،
جەستە مانایەکی نابێت بەبێ سەر، باوەڕیش بێ ئارامگری بێمانا دەبێت"
پەندێکی زۆر بەهێز هەیە کە پێش لەبیست ساڵ ئەودەمەی بۆیەکەم جار خوێندمەوە زۆر پێی سەرسام بووم :
" ئارام دەگرم تائەودەمەی ئارامی بێهێزدەبێت لەبەرامبەر ئارامگری مندا، ئارامدەگرم تاوەکو خوا فەرمان لەسەر کارەکەم دەدات، ئارام دەگرم تاوەکو ئارامی تێدەگات کە من ئارامم لەسەر هەموو شتێك گرتووە بۆ ئارامی"

﴿الذين إذا اصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إاليه راجعون﴾
لێرەدا خوای گەورە ئامرازی ڕەفتارکردن و جوڵانەوەمانی پێبەخشیوە لەگەڵ بەڵاو چورتم و فەتارەتەکاندا، ئەویش بەکارهێنانی توانای ئاوەز و ستراتیژیەکانمانە، ئەو توانا و هێزانەی خوا پێی بەخشیوین لەهاوشێوەی بیرکردنەوەی داهێنان ئاسا و مەشقی ئاوەزی و بەرجەستەبوونی تاوەکو دەبێتە سروشت و بەڵاکان لەناودەبات، پاشان هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەمژین و پێدەکەنین و دەڵێین : خوا ئێمەی دروست کردووە و هەربۆلای ئەویش دەگەڕێینەوە.

بێگومان بەتەواوکردنی ئایەتە پیرۆزەکە سوود و زانیاری پتر وەردەگرین:
﴿ اولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة واولئك هم المهتدون﴾
تۆش لەگەڵمدا چێژ لەو خۆشیە دەبینیت کە خواوەند بەهۆی ئارامگرییەوە

پێی بەخشیوین ؟ دگەل ئەز چێژ لەو چورتم و نەهامەتیانە وەردەگریت کە بووتەهۆی زێدەترکردنی هێز و توانا و بیرکردنەوەت ؟ دەبینیت خواوەند چۆن لەڕێگەی دووچارکردنمانەوە بەم کێشانە لەگوناه و تاوانەکان پاکمان دەکاتەوەدو دەمانخاتە بەهەشتی بەرفرانەوە ؟

پێغەمبەری مەزن دەبێژێت :

" هەرکەسێك چورتم و فەتاردتێنی تووش بێت تاوەکو بەسەر زەویدا بڕوات گوناهی لەدەردەبێتەوە"

پەیامبەری مەزن فێرمان دەکات لەوەی لەکاتی دووچاربوونمان بە فەتارەت و بەلاکاندا بڵێین:" خوایەگیان لەم کێشانەم ڕزگاربکە و لەشوێنیدا پاداشت و فەریم پێببەخشە".

کەواتە لەم ڕۆوە خۆت ئامادەی هەموو بەلایەك بکە و خۆت لەسەر ئارامگری ڕابهێنە و ئارامی هەناوت بەرقەراربکە و زێدەتر لەخواوەند نزدیك بکەوە بەمەش پتر تووشی خۆشبەختی دوونیایی و کۆتا ڕۆژ دەبیتەوە.

هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەلات-بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی،

ڕێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەود

وانەکە بریتیە لە

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە: ■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە:...■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زێدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیك وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامانجانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێک لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

۱)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

۱-

۲-

۳-

٤-

۲)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

۱-

۲-

۳-

٤-

۳)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەمڵێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

۱-

۲-

۳-

٤-

٤)چاکسازیی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی تێدا ئەنجامی بدە :

-١

-٢

-٣

-٤

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە – خوای تاك و تەنها- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین﴾.

داهاتوو ئێستا ڕابردوو

"ئەوەی ئێستاکە لەژیانتدا دەیبینیت جگە لەکاردانەوەی کردەکانی ڕابردووت هیچی تر نییە، ئەوەشی لەداهاتوودا ئەنجامی دەدەیت تەنها کاردانەوەی کارەکانی ئێستاتە"

"ئـەوەی ئێـستاکە لەژیانتـدا دەیبینیـت جگـە لەکاردانـەوەی کردەکـانی ڕابـردووت هیـچی تـر نییـە، ئەوەشـی لـەداهاتوودا ئـەنجامی دەدەیـت تـەنها کاردانەوەی کارەکانی ئێستاتە"

ئایـا تـۆ لەژیانتـدا خۆشـحاڵیت؟ مەبەسـتم ئەوەیـە بەڕاسـتی تـۆ بـەم ژیانـەی ئێستات قایلیت؟
ئایا دەتەوێت و ڕێزدەگریت و قایلیت بەو شێوەخوودیەی ئێستا هەیتە؟
ئایا بڕوات بەتواناکانی خۆت هەیە لە بەدیهێنانی ئامانج و خەونەکانتدا؟
ئایا بەڕاستی بەو شێوە ژیانـە دەژیـت کـە لـە قوڵاییی ئـەقڵ و دڵتـەوە بڕوا و حەزت لێیەتی و بەشایەنی خۆتی دەزانیت ؟
ئایا تۆ کەسێکی کۆمەڵایەتیت؟ بڕوات وایە کەسێکی خۆشەویستیت؟
ئایـا تـۆ کەسـێکی ئـەرێیت؟ چـۆن لەگـەڵ گوشـار و کێـشەکانی ژیانـدا هەڵسوکەوت دەکەیت؟
ئایا تۆ کەسێکی سەرکەوتو و هاوسەنگ و جێگیریت؟
ئایا گرنگی بە تەندروستی و شێوەڕووخسارت دەدەیت؟
ئایا کێش و توانات بەوشێوەیە گونجاوە کە خۆت دەتەوێت؟
ئایـا پەیوەنـدیت لەگـەڵ خێزانەکەتـدا ئەرێیـە ویارمـەتی دەرتـە بۆگەشـە و پێشکەوتنت؟
ئایا هەست بەخۆشی و مانای ژیان دەکەیت ؟
ئایا ئامانج و پلانێکی دیاریکراوت هەیە بۆبەدیهێنانی تێبکۆشیت؟
ئایا تۆ کەسێکی گیانکاریت و خـوات بە هـەموو مافێکـەوە خۆش دەوێت و پێوەی پەیوەستیت ؟
ئێستا بیرت لەکوێ یە ؟
لەئێستادا دەژیت ؟ یـان لـەنێوان ئـەوەی لـەڕابردوودا ڕوویـداوەو ئەوەشی

لەداهاتوودا بەسەرتدا دێت ؟

لەجۆرێتی ژیانی ئێستات بڕوانە چۆنی دەبینیت ؟

ئایا پڕە لە کێشە و گوشار و تەنگەژە و لاوازی و توندوتیژی و لاوازی پەیوەندییەکان یان زنجیرەیەکی خۆشگوزەرانی و کارمەرانی و ئاسوودەیی دەروونی و پەیوەندی ئەرێییە ؟

جۆرێتی ژیانت هەر شێوەیەك بێت دەرئەنجامی کاری ڕابردووتە لەهەموو ڕوویەکەوە، خۆئەگەر کاری خراپ و نەرێنی بێت ئەوا بێگومان ئێستاشت نەرێنی دەبێت و ڕەنگە کار لە نەرێنی بوونی داهاتووشت بکات، هەربۆیە بۆئەوەی بتوانیت بەژیانێکی هێمن و پڕلە خۆشی و شادوومانی بژیت دەبێت بەتەواوەتی هۆش و هەست و ئاگاییت کراوەبێت لەوەی ئێستا لێت ڕوودەدات و بەتەواوی لەگەڵ خۆتدا ڕاستگۆبیت و بەرپرسیارێتی تەواوی کارەکانی خۆت لەئەستۆ بگریت، دواتر دەست بکەیت بە خۆگۆڕینێکی ئەرێیی و سوودبەخش.

لەساڵی ١٩٦٤ دا بەپشتیوانی خوا توانیم ببمە پاڵەوانی میسر بۆ تێنسی سەر مێز، ئەم پاڵەوانێتییەی من ماوەیەکی زۆر بەردەوام بوو، وەك نوێنەری میسر بەشداری چەندین پاڵەوانێتیم کرد، لەوانەش پاڵەوانێتی جیهانی بۆساڵی ١٩٦٩ و دواتر پاڵەوانێتی دەریای ناوەڕاست کە لە شاری ئیسکەندەرییە ئەنجامدرا، پاڵەوانێتی وڵاتانی عەرەب و پاڵەوانێتی ئەفەریقا، بەردەوام بووم لە بردنەوەی پاڵەوانێتی و سەرکەوتنەکانم، بڕوام وابوو هیچ کەس ناتوانێت ببم بەزێنێت، بۆیە تاڕادەیەك وازم لە مەشقکردن هێنا، لەناکاو دیتم دۆڕاوم و نەم توانی وەکو پلەیەکی یانەی ئیسکەندەرییە بمێنمەوە بۆیە کشامەوە بۆ پلەی دووەم، توشی داڕووخاوی بووم !!! تاقەتی خواردنی خۆراکم نەما، هیچ شتێك بەلامەوە گرنگ نەبوو، زۆر دەگریام، هەمیشە هەڵدەچووم وتانەنانەت هاوڕێکانم لێم دوور دەکەوتنەوە، تەنانەت جارێکیان محمد حدیدی ڕاهێنەرم هاتە سەردانم، کەسێکی کەڵگەت و بەهێزبوو سەری گرتم و هەڵی لەرزاندم، پێی گووتم: بۆچی وات لێ بەسەر هاتووە؟ ئایا وادەزانیت وەرزش تەنها بردنەوەیە؟ دواتر لەنێوچاوانمی ڕوانی و پێی گووتم:

لەچاوانم بڕوانە، لێم ڕووانی بەچاوی پڕلەفرمێسکەوە، پێی گووتم: ئایا دەزانی بۆچی ئەم هەموو ماوەیە تۆ سەرکەوتوو دەبوویت و ئێستاش ژێرکەوتوو دۆڕاو ؟ نەیهێشت وەڵام بدەمەوە و بەردەوام بوو لەقسەکردن و گووتی: چونکە تۆ تینوی سەرکەوتن بوویت، هەموو هەوڵێکی خۆت بۆئەمە دەخستە گەڕ و ڕۆژانە شەش کاتژمێر ڕاهێننت دەکرد، بەڵام دواتر تووشی لووت بەرزی بوویت و گرنگی دانت لە پاڵەوان بوونەوە گۆڕا بۆکەسێك کە پێشتر ئەم دەناسی و ناشنای نەبووم، کەسێك کە زۆر لووت بەرز بوو کەسێك بڕوای نەبوو هەرگیز بدۆڕێت، بۆیە دەستت دایە هاوڕێیەتی جگەرە کێشەران و گاڵتەجاڕان و خۆت بەو شتانەوە خەریك دەکرد کەهیچ مانایەکیان نەبوو، بۆیە بەرەبەرە گۆڕایت و لەسەرکەوتنەوە بەرەو شکست دابەزیت، سەرباری ئەوەی لەیەکەم پاڵەوانێتیدا نەدۆڕایت و سەرکەوتیت بۆ خوولی کۆتایی بەڵام هەردۆڕایت !!! جارێکی دیکە کاپتن حەدیدی ڕای وەشاندم و پێی گووتم: ئەی ئیبراهیم ئەوەی لێمان ڕوودەدات بەرئەنجامی کارەکانی خۆمانە کەچی لۆمەی خەڵکی دی دەکەین !!

دواتر لێی پرسیم : دەتەوێت ببیت بەپاڵەوانێکی ڕاستەقینە؟ گووتم: بەڵێ کاپتن دەمەوێت، بەشێوەی فەرمان پێی گووتم: کەواتە ببەوە بەو ئیبراهیمەی کە دەمناسی و ڕاهێنانم پێدەکرد، ئیبراهیمی تینوو بۆ سەرکەوتن و پێشکەوتن، ئیبراهیمێك برسی بردنەوەبێت، سوبحەی بەیانی کاژێر پێنجی سەرلەبەیانی دەمەوێت یەك میل لەسەر لمی کەنار دەریاکە پێکەوە ڕابکەین. بەڕاستی هەرواش بوو، بەجۆش و خرۆشەوە مەشقم دەکرد و کاپتن حدیدی هانی دەدام بۆئەوەی سوود لەو دۆڕاندنەم وەربگرم وەکو هێز بەخشێك بەرەو سەرکەوتن بەکاری بهێنم، بێگومان توانیم سەرکەوتنی زۆر بەدەست بێنم، بووم بە پاڵەوانی یانەی ئەهلی کراوە و دواتر پاڵەوانی جزیرە و هولیوید و مەعادی و سویس و بورسەعید و دواتر پاڵەوانی ئەسکەندەرییەی کراوە و دواجاریش بووم بە پاڵەوانی میسر.

"ئەوەی ئێستاکە لەژیانتدا دەیبینیت جگە لەکاردانەوەی کردەکانی

ڕابردووت هیچی تر نییە، ئەوەشی لەداهاتوودا ئەنجامی دەدەیت تەنها کاردانەوەی کارەکانی ئێستاتە"

لەبیرم نەکرد چیم لێبەسەرهات ئەوەی لێم بەسەرم هات
دەرئەنجامی کارو کردەوەکانم بوون نەك ڕۆژگار و بارودۆخ

ئێستاش وەرە بالێت بپرسم:

لەم کاتەدا بەدەست هیچ کێشەیەکەوە دەناڵێنیت؟ ئەگەر بەڵێ یە، ئایا بڕوات وایە ئەم کێشەیەت ئەنجامی کردارەکانی ڕابردووتە یان یان بارودۆخ و ڕۆژگار؟ وەلآمدانەوەی تۆ ڕادەی ژیریتیت پیشان دەدات لەبەرامبەر کێشەکاندا لەوەی ئایا خۆت چارەکاری کێشەکانی خۆتی یان ئەوانی دیکەش ناچار و کەمەندکێشی کێشەکەت دەکەیت و هەموو شتێك لەئەستۆی خۆت لا دەبەیت ؟ ئەگەر لەو جۆرە کەسانەیت کە ڕەخنەدەگریت و هەموو شتێك لەئەستۆی خۆت لادەبەیت بێگومان بە لاواز و دۆڕاو دەبیت !! ئەگەر دەتەوێت بەڕاستی گۆڕانکارییەکی ئەرێیی بەخۆتەوە ببینیت ئەوا وازبێنە لە لۆمە و ڕەخنەکردن و مل شکلندنی ئەوانی تر، بۆیە هەرئێستا هەستە و برۆ پاندان و پەڕیەك بێنە و شوێنی ئەم هەنگاوانە بکەوە:

١-بار: بەدیاری کراوی ئەو بارە دەست نیشان بکە کەبەدەستیەوە دەناڵێنیت، بەدیاری کراوی بدوێ و دووربکەوە لە گشتاندن.

٢-بیرۆکە: ئەو بیرۆکانە بنوسەوە کە لە مێشکتدان لەوکاتەی بارەکەت دەنوسیتەوە، ئەو شتانە بنوسەوە کەلەهەناوی خۆتدا دەیبیستیت.

٣-هەستەکان: ئەو هەستانە بنوسەوە کە هەستی پێدەکەیت لەگەڵ شوێنی هەستەکردنەکەدا.

٤-ڕەفتار: ئەو ڕەفتارە بنوسەوە کە گرتوتەتە بەر بەهۆی ئەم کێشەیەوە.

٥- دەرئەنجام: ئەو ئەنجامانە بنوسەوە کەبەهۆی ڕەفتارەکەتەوە بەدەست هێناوە.

٦-ڕابردوو: بیرلە ڕابردووت بکەرەوە و بیربکەوە بزانە چیت کردووە بەوەی گەیشتویتە بەم بارەی ئێستات.

٨-بەرپرسیارێتی: بەرپرسیارێتی تەواو لەئەستۆبگرە و مەهێڵە بەرپرسیارێتی کارەکانت بخەیتە ئەستۆی ئەوانی دیکە و لۆمە و ڕەخنەی کەسی دی مەکە.

٩-کار: ئێستا نەك سبەی ئەوەی پێویستی بەگۆڕان هەیە بیگۆڕە و مەهێڵە لووت بەرزیت وەکو لەمپەری پێش خۆگۆڕینت بوەستێتەوە.

١٠-پابەندی: پابەندبە بەکار و چارەسەرەکانەوە بارودۆخ و کێشەکان هەرچیەك بن.

١١-هەڵسەنگاندن و نەرم و نیانی: کارەکانت هەڵسەنگێنە و لێیانەوە فێربە و ئەوەی پێویستی بەڕێککردنەوەهەیە ڕێکی کەرەوە، نەرم و نیان بە تاوەکو دەگەیت بەئامانجەکەت.

١٢-بەتەولوەتی پشت بەخوا ببەستە: سوپاسی خوابکە و باناوەکانی وێردی سەرزمانت بێت و بەگەشبینیەوە پێوەی پەیوەستبە و دڵنیابە لەوەی لەگەڵ تۆیە و پاداشتی چاکەکاران وون ناکات.

دڵنیابە لەوەی هەموو ئەوشتانەی ئێستا لێمان ڕوودەدات تەنها کاردانەوەی ڕابردوون و ئەوەی لەداهاتووشدا ڕوودەدات تەنها کاردانەوەی کارەکانی ئێستامانە.

لەڕابردووەوە فێربە و بیگۆڕە بۆ شارەزایی و کارزانی، بیرۆکە و بەهاکانت بۆئێستا ڕێك بخە، بۆئەوەی بتوانیت داهاتوویەکی ئەرێیی و گەش بوونیات بنێیت -گەر ویستی خوای لەسەر بێت.

هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەڵات-بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی

بەخۆشەویستی،

رێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

:..

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە:..

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە:..

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زێدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیک وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت

و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامۆژانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١-

٢-

٣-

٤-

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەمڵێنە :

خەمڵاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٤)چاکسازیی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی تێدا ئەنجامی بدە :

١-

٢-

٣-

٤-

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە -خوای تاك و تەنها- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین﴾.

" ژیانمان سەرقڵکردووە بە ناکۆکی ناپێویست،

چونکە ئاوەزمان پڕە لە بیرۆکەی ناپێویست،

هەربۆیە بەژیانێکی بێمانا دەژین،

لەڕاستیدا....ناپێویستە ! "

" ژیانمان سەرقاڵکردووە بە ناکۆکی ناپێویست،
چونکە ئاوەزمان پڕە لە بیرۆکەی ناپێویست،
هەربۆیە بەژیانێکی بێمانا دەژین،
لەڕاستیدا....ناپێویستە ! "

ڕوویداوە کە ڕەفتارێکت نواندبێت و دواتر لێی پەشیمان بیت؟
ڕوویداوە لەگەڵ کەسێکدا ناکۆك بیت لەسەر شتێکی ئاسایی بەکاردانەوەیەك کەلەڕاستیدا ئەوەی پێویست نەبووە، کە دەتوانرا پێش لەوەی بارەکە بەم شێوەیەی لێبێت لەڕێگەی دانیشتن و گفتوگۆکردنەوە چارەسەرت کردبا؟.
دەگونجێت ژن و مێردێك لەسەر شتێکی پووچ کێشەبۆخۆیان دروست بکەن و بەرەو کارێکی وەها بیان بات کە هەردوولایان پەژیوان بن.
دەگونجێت دووهاوڕێ لەسەر شتێکی هیچ خۆیان بەفەتارەتدا بدەن و لێکتر دووربکەوەنەوە؟
دەگونجێت کارمەندێك لەگەڵ بەڕێوەبەرەکەیدا ناکۆك بێت و نامەی دەست لەکارکێشانەوەی خۆی پێش کەش بکات، بەڵام دوای ماوەیەك پەشیمانی دایبگرێت و ئاوات بخوازێت بەوەی بەوشێوەیە ڕەفتاری نەکردایە و کارەکەشی لەدەست نەدایە؟
دەگونجێت باوکێك لەسەر شتێکی پووچ لەکوڕەکەی بدات و بریندداری بکات، بەڵام دواتر پەشیمانی دایبگرێت، کە دەرئەنجامەکەی ئازارچەشتنی هەردووکیانە بەدرێژایی ژیان ؟

*لەکاتـژمێر حـەوتی سـەرلەئێوارە عـەلی لەسـەر کارەکـەی گەڕایـەوە کـە بەڕێوەبەری گشتی کۆمپانیایەکی نێودەوڵەتی ئۆتۆمبێل بوو، ئەو ڕۆژەی پڕبوو لە کێشە و بەهۆیـەوە نـەیتوانی بـوو ژمارەیـەکی زۆری ئۆتۆمبیـل بفرۆشێت، لەماڵـدا بینـی مـەنی چـاوەڕوانێتی و توڕەیـە لێـی لـەوەی لـەکاتی خۆیـدا نەگەڕاوەتـەوە، بۆیـە عـەلیش بەتوڕەییـەوە ئـەو شـەوە لـەماڵ ڕۆشـتە دەرەوە و لەماڵی براکەیدا نوست، بـەڵام مـەنی بـەگریان و ناڵـەوە جەرەسـی بـۆ بـابی کرد بۆئەوەی بیباتەوەو لەعەلی جیای بکاتەوە، چونکە عەلی کەسێکی نابەرپرسیارە و هیچ گرنگییەکی پێنادات و پێداویستیەکانی بۆدابین ناکات وەکو مێردێک !! بـاوکی بـەخێرایی هاتـە لای کـچەکەی و هـەوڵی هێورکردنـەوەی کیژەکـەی دەدا، بەڵام ئەو هەر سووربوو لەسەر ئەو داواکارییەی بۆیـە باوکیشی بەناچاری تێلی بۆعـەلی کـرد و داواکارییەکـەی مـەنی پێڕاگەیانـد، عـەلیش بەتوڕەییـەوە مـەنی تەڵاق دا و کارلەکار تەرازا !!

پاش هەفتەیەك بەسەر لێك جیابوونەوەکەدا مەنی پەیوەندی بە عەلییەوە کرد و پێـی گـووت: لەهـەموو کـەس و شـتێکی تـر تـۆم زیـاتر خۆشـتر دەوێـت، گـەر بکرێت دەمەوێت جارێکی تر بگەڕێمـەوەلات و وەکو جاران بەخۆشییەوە بژین، بـەڵام عـەلی تائەوکاتـەش توڕەییەکـەی دانـەمرکابۆوە و حەپەسـابوو بۆیـە داواکارییەکـەی ڕەت کـردەوە-سـەرباری ئـەوەی زۆریـشی خـۆش دەویـست- چونکە شتێك لەهەناویـدا تێـك شـکێنرابوو، بـە تێکشکاندنێکی خـراپ، بۆیـە بەتـەواوی ئـەو ژن و مێـردە لەسـەر شـتێکی پـووچ لێکـدی جوودابوونـەوە و هەریەکـەیان ئاراسـتەیەکی دژە ئـەوی دی هەڵبـژارد سـەرباری ئـەو هـەموو خۆشەویستیەی لەنێوانیشیاندا هەبوو.

*نەجوە کە لەناوەڕاستی سییەکاندا بوو خەمەکانی خۆی لای هیامی خوشکە گـەورەی هەڵدەڕشـت و بەکووڵ دەگریـا بـۆ بەدبەختی خـۆی لـەوەی مێردەکـەی گرنگـی پێنـادات و وای هەسـت دەکـرد غیانـەتی لێکـردووە، گلـەیی لەئیشە سەختەکەی لەسێ منداڵـە هاروهاجەکەی دەکرد! هیام نیو کاتـژمێر گوێی بۆ خوشکەکەی ڕادێـراو دواتـر پێـی گـوت: " سوپاسـی خـواوەنـدمان بکـە لـەوەی

مێردت هەیە منداڵی پێبەخشیویت خاوەن ئیش و کاری تایبەتی خۆتیت، هەرچیەکت هەیە سکالای لێدەکەیت، ئەریٚ تۆ کوێریت ؟ ئەجوە بە وەڵامەکەی هیام حەپەسا بۆیە بەتوڕەییەوە وەڵامی دایەوەو گووتی: " من دەزانم تۆ ئیرەییم پێدەبەیت، من زۆر هەڵەبووم لەوەی وام دەزانی بەشداری خەم و ناسۆریەکانم دەبیت، لەم ڕۆ بەدواوە نام بینیتەوەوچیتر تۆ خوشکی من نیت". هیام هەوڵی دا هێوری بکاتەوە بەڵام ئەجوە لەماڵەکەی بەتوڕەییەوە ڕۆشتە دەرەوە، ئەو دووخووشکە بۆماوەی زیاتر لەیەك ساڵ قسەیان بەیەکەوە نەکرد لەسەر بابەتێك کە دەتوانرا بەبیٚ کێشە و بەخۆشەویستی و داناییەوە چارەبکرێت.

*جارێکیان تاکسیەکم گرت ئاژەوەرەکەی زۆر توڕەبوو، گازندەی هەموو شتێکی دەکرد، لەناکاو ئۆتۆمبێلێك بەخێرایی بەلایدا تێپەڕی و خەریك بوو پێیدا بکێشێت بەڵام سەلامەت بووین و دەتوانرا بابەتەکە بەم شێوەیە کۆتایی پێبهێنرێت، بەڵام بەخێرایی شوێنی ئەو ئۆتۆمبێلەکەی دی کەوت بۆئەوەی ئەدەبی پێببەخشێت بێگومان هەردوولا بووبە شەڕیان، پۆلیس هات و ڕاکێشی دادگاکران !! .

دەبینیت چی ڕوودەدات ؟

دەبینیت چۆن ژیانمان پڕە لە ناکۆکی و ململانیٚ لەگەڵ ئەو خەڵکانەی دگەلیان دەژین یان ئەوانەی کاریان لەگەڵدا دەکەین یان تەنانەتە ئەوانەی چاومان پێیان دەکەوێت لەسەر ڕێگا و نایان ناسین ؟

" ژیانمان سەرقاڵکردووە بە ناکۆکی ناپێویست،
چونکە ئاوەزمان پڕە لە بیرۆکەی ناپێویست،
هەربۆیە بەژیانێکی بێمانا دەژین،
لەڕاستیدا....ناپێویستە ! "

دەبینیت هەندێك خەڵك زۆرێك لەو بیرۆکە خراپانەیان هەڵگرتووە کە لەڕابردوودا تێیدا ژیاون و کاریگەری خراپی کردۆتە سەر دەروونیان، تەنانەت تەندروستیشیانی تێکداوە، هەمیشە لەنوێ بوونەوەدایە وەکو ئەوەی ئێستا تێیدا ژیابێتن، هەست بە داڕووخاوییەکی نەرێنی قوڵ دەکات و بەژیانێکی پڕلە غەم و ماندوویەتیەوە دەژێت بەهەمان ئەو شێوە ژیانەی کە پێشتر تێیدا ژیاوە، هیچ شتێك لەڕابردوو فێرنەبووە بەڵکو دایکردوون لەمێشك و ئاوەزەیدا و ئێستاش لەڕابردوودا دەژێت.

هەندێك خەڵك وازناهێنن لەبیرکردنەوە لەهەندێك شتی خراپ و نەرێنی و لەگەڵ خۆیدا بیرۆکە گەلێکی زۆری نەرێنی ڕابردووی لەیادگەیدا دادەکات، یان بیر لەهەندێك شتی وادەکاتەوە کە ڕوویان نەداوە و خۆی پێوەسەرقاڵ دەکات و مێشکی پێوەی هیلاك و ماندوو دەکات !!!.

باشە بۆدەبێت ئەم هەموو بیرۆکە خراپانە لای خۆمان دابکەین و مێشك و ئاوەزمانی پێوە ماندووبکەین ؟!! لەکاتێکدا ئەم شێوازی بیرکردنەوانە جگە لەزیان قازانجێکی دیکەی نییە، توشی نەخۆشی دەروونی و جەستەییان دەکاتەوە ئەمەش لای خۆیەوە کاردەکاتە سەر قۆناغەکانی ژیانمان، باشە بۆ؟

ئێستاش لەدەوروبەرت بنواڕە و ژیانت بپێوە.

کێشەت هەیە ؟ چی یە؟

چۆن بیری لێدەکەیتەوە و چارەی دەکەیت؟

ئایا ئەم کێشانەی ئێستا کاریگەری هەیە لەسەر ژیانت ؟

بێگومان وەڵامەکە بەڵێ یە،چونکە ژیان پڕە لە تەنگەژە و کێشەی دوانەهاتوو، تەنانەت تاوەکو دواساتی ژیانیشمان کێشەمان دەبێت، بەڵام بەهێننی بیر بکەوەو لەخۆت بپرسە :

ئایا ئەم کێشانە شایەنی بەکارهێنانی ئەم هەموو توانا ووزانەیە ؟

ئەم کێشانە لەکوێوە سەرچاوەیان گرتووە ؟ لەڕابردوو یان داهاتوو؟

ئایا لەڕاستیدا بوونێکی هەیە ؟ باش بیربکەوە بیرۆکەی شیاو وەڵامی گونجاوت دەست دەکەوێت، بەجۆرێك دەتوانیت بەئاسانی بەسەر ئەم دوژمنەتدا سەربکەویت، ئەمەش ئەو دەمەم بیردەخاتەوە کە سەرقاڵی خوێندنی فەلسەفەی چینی بووم، چیرۆکێکم خوێندەوە کە ناونیشانەکەی بریتی بوو لە:" لەگەڵ دووژمنێکدا مەجەنگێ کە بوونێکی نەبێت".

چیرۆکەکە دەڵێت: شێرێك هەبوو بۆماوەی چەند ڕۆژێك نانی نەخواردبوو، لەسەر کەناری ڕووبارەکە وەستابوو، نەیدەزانی بپەڕێتەوە بۆئەوبەری ڕووبارە یان لەم بەر لەبرسێتیدا بمرێت، شێرەکە هیچی لەبارەی مەلەکردنەوە نەدەزانی، لە ڕووبارەکەی دەڕوانی وای هەست دەکرد کە ئەوە ئەمە ناهێڵێت بپەڕێتەوە بۆئەو دیوی تر، بۆیە شێرەکە بڕیاریدا بەهەموو هێزێکیەوە پەلاماری ڕووبارەکە بدات، بۆیە کەوتە نێو ڕووبارەکەوە و وەخت بوو بخنکێت، هێرشێکی زۆری کردە سەر ڕووبارەکە بەڵام هەموو جارێك تەنها دەکەوتە نێو ئاوەکەوەو بەخێرایی ڕای دەکردەوە دەرەوە.

شێرەکە ماندووبوو، دانیشت و بەنەڕەی توڕیەوە لە ڕووبارەکەی دەڕوانی بەڵام هیچ چارەسەرێکی نەدەبینی، بۆیە چووە کۆشی خەمەوە و بێدەنگ دانیشت، لەوێدا گوێبیستی دەنگێك بوو لەناوەڕاستی ئاوەکەوە پێی دەگووت: " لەگەڵ دووژمنێکدا مەجەنگێ کە بوونێکی نەبێت"، شێرەکە لەچاوگی دەنگەکەی ڕوانی و پێی گووت :" ئەوە کێ یە قسە دەکات؟" دەنگەکە وەڵامی

دایەوەو گووتی: " من ڕووبارەکەم کەدەتەوێت هێرشی بکەیتەوە سەر " من ڕووبارم وەك چۆن تۆ شێریت، پەلاماردانی من هیچ سودێکت پێناگەیەنێت، چونکە تۆ لەگەڵ دووژمنێکدا دەجەنگیت کەلەڕاستیدا بوونێکی نییە.

شێرەکە بەبێ دەنگی دانیشت و لەئاوەکەی دەڕوانی دیتی پارچە دارێکی گەورە ئاوەکە هێنا و لەنزیکیەوە وەستایەوە بۆیە ئەویش سەر ئەو پارچەیە کەوت لە ڕووبارەکە پەڕییەوە و، لەو بەری ڕووبارەکەوە لە ئاوەکەی دەڕوانی، گوێبیستی دەنگی ڕووبارەکە بۆوە:" ئەی شێر ئێستا چۆنی دەبینیت ئایا بەڕاستی دووژمنێکی ڕاستەقینەت هەبوو یان تەراویلکەیەکی مێشکی خۆت بوو؟ "شێرەکەش پێکەنی و سوپاسی ڕووبارەکەی کرد و داوای لێبووردنی لێکرد بۆئەو ڕەفتارە هەڵەشەییەی کەنواندبووی، ڕێگەی خۆی گرتە بەر و بەدووی خۆراکدا دەگەڕا و،پەندێکی یادگرتبوو ئەویش:" لەگەڵ دووژمنێکدا مەجەنگێ کە بوونێکی نەبێت".

بالێت بپرسم :

ئەو کێشەیەی ئێستا تێیدایت، سەرچاوەکەی ڕابردووە؟ یان داهاتوو؟

چۆن ڕەفتاری وەگەڵ دەکەیت؟ بیری لێدەکەیتەوەو هەست بەئازار و خەم و تووڕەبون دەکەیت ؟ یان هەست بە دانایی و لێهاتوویی و هێزبەخشی دەکەیت ؟

چونکە ئەو شێوازەی تۆ بۆ بیرکردنەوە لە کێشەکە بەکاری دێنیت کاریگەرییەکی گەورەی دەبێت لەسەر ڕێڕەوی ژیان و تەندروستی و هەموو بارودۆخێکت !!.

گاندی دەڵێت:

"ئەو مێشکەی فێری چۆنێتی بەجێ هێشتنی توڕیی و خەم و پەژارە دەبێت، دەتوانێت چارەی هەموو کێشەیەکی ژیان بکات باتوندیەکەی هەرچەندەبێت، بەمەش دەگەڕێتەوە بۆباری ئاسایی و هێمنی و دڵخۆش دەبێت ".

هەربۆیە لەم ڕۆوە کاتێك ڕووبەڕوو یان بیر لەکێشەیەك دەکەیتەوە ئەم هەنگاوانە لەپێش چاو بگرە :

١-تێبینی کێشەکە بکە و بزانە چۆنی بیرلێدەکەیتەوە.

٢-هەستەکانتی لێداماڵە، لێی بڕوانە وەکو ئەوەی لەدوورەوە لەسەر شاشەیەکی گەورە دەیبینیت.

٣-بەقوڵی هەناسەبدەو لەگەڵ هەموو هەناسەدانەوەیەکدا سێ جار بڵێ: سوپاس بۆخوا.

٤-بیرلە پەندێکی باڵابکەرەوە کە لەڕێگەیەوە بتوانیت کاربکەیتەسەر کەمکردنەوەی لایەنە نەرێنیەکانی خەمی ئاریشەکانی ژیانت.

٥-بەرپرسیارێتی تەواو هەڵبگرە و بیرلە چارەسەری دەرەکی مەکەرەوە، بەڵکو لەدەروون و خوودی خۆتەوە دەست پێبکە و گۆڕانکاری ئەرێنی بئافرێنە بەئاراستەی سەرکەوتن، ئەوەی ئەنجامی دەدەیت هەڵی بسەنگێنە و لێوەی فێربە و هێزی لێوەرگرە.

٦-کێشەکە و چارەسەر و ئەنجامەکان بنوسەوە بۆئەوەی وەکو سەرچاوەیەك لەگەڵتدا بێت لەوکاتەی دووچاری کێشەیەکی دی دەبیتەوە بتوانیت بەم شێوەیە بەسەریدا زاڵبیت.

سوپاسی خواوەند بکە-خوای تاك و بەتەنها- مانابەژیانت ببەخشە، هەستەکانت بەهێزبکە و بەها بەڕەفتارەکانت بدە. هزرم سەرقاڵی بیرۆکەی پووچ مەبە، بۆئەوەی بەژیانێکی ناپێویستەوە نەژیت، لەگەڵ ئەو دووژمنێکیشدا مەجەنگە کە بوونێکی نەبێت.

هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەڵات-بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی،

پێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

....

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە: ....

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە:..

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زێدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت

بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیك وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامازانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١-

٢-

٣-

٤-

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەمڵێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٤)چاکسازیی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی

تێدا ئەنجامی بدە :

١-

٢-

٣-

٤-

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە - خوای تاك و تەنها- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین﴾.

" ڕەنگە ئەوەی دەترسین لەدەستی بدەین لەدەستی بدەین "

" ڕەنگە ئەوەی دەترسین لەدەستی بدەین لەدەستی بدەین "

ئایا دەگونجێت کەسێك بترسێت لە لەدەستدانی شتێك یان کەسێك ترسەکەی وای لێبکات لەدەستی بدات ؟

ئایا دەگونجێت ئافرەتێك تاڕادەی شێتی مێردەکەی خۆش بوێت و غیرەی لێبگرێت و بترسێت لەدەستی بدات، کەچی لەدەستی بدات ؟

ئایا دەگونجێت پیاوێك ژنەکەی خوشبوێت و لەترسی ئەوەی لەدەستی نەدات نەهێلێت بڕوات دەرەوە یان بخوێنێت و دەروونی بشکێنێت، بەم کارانەی متمانەی خۆی لەدەست بدات و ئەودەمەی ژنەکەی ڕووی کردە ماڵە باوانی ئیتر داوای جیابوونەوە لەمێردەکەی بکات ؟

ئایا دەگونجێت دایکێك کوڕەکەی زۆر خۆش بوێت و نەهێلێت بەشداری زۆرچالاکی بکات بەمەش متمانەی خۆی لای کوڕەکەی لەدەست بدات، بۆیە ئەو کوڕەش لەماڵەوە تورە دەبێت و دووچاری خەمۆکی دەبێتەوەو لەژوورەکەی دەرناچێتە دەرەوە تائەو ڕۆژەی دایکی توشی شۆکی دەبێت لەوەی کوڕەکەی پێی دەڵێت : زۆرم ڕق لێتە ؟

ئایا دەگونجێت کەسێك یەکێکی تاسەر ئێسقان خۆش بوێت و زێدەڕۆ گرنگی پێبدات و هاوڵەکەی بەمە بزانێت و بیەوێت لێی دەربازبێت ؟

*ئەو دەمەی خەریکی گەشت کردن بووم بە هەموو وڵاتە عەرەبیەکاندا لەیەکێك لەو وڵاتانەدا پیاوێکی شەست ساڵە هاتە نزیکمەوەو ڕاوێژی لەگەڵدا بەستم دەستی دایە گریان، منیش هەوڵمدا هێمنی بکەمەوەو داوام لێکرد بۆم بگێڕێتەوە و بزانم ئەم هەموو گریانە بۆچی ؟ ئەی ئەم هەموو هەستە نەرێنییە قوڵانەی لەپای چی؟ وەڵامی دامەوە و پێی گووتم: نزیکەی بیست ساڵە هاوسەرگیریم کردوەو ژنەکەم بۆماوەی سێ ساڵ منداڵی نەبوو، هەموو

ڕێوشوێنێکمان گرتەبەر سەردانی هەموو پزیشکێکی پسپۆڕی ناوخۆیی و دەرەوەی وڵاتمان کرد، بەڵام هەمووی ئامارەی بەساغ و سەلامەتی خێزانەکەم دەکرد.

سێ ساڵی دیکە چاوەڕوانمان کرد وەخت بوو بگەینە باری لێك جیابوونەوە بەڵام لەناکاو بینیمان خواوەند منداڵێکی پێبەخشیین و ناومان نا خالد، زۆر دڵمان پێی خۆش بوو، بۆساڵی داهاتوو کچێکی ترمان بوو ناومان نا ماجەر.

گەورەیی تەنیا بۆخوایە، ئێمە لەوەدەترساین بەهەر هۆکارێك بێت منداڵەکانمان لەدەست بدەین، بۆیە هەموو ڕێوشوێنێکمان دەگرتەبەر بۆ پاراستنیان.

ڕۆژگار تێپەڕی و تەمەنی خالد بووبە شازدە ساڵ و هەمیشە داوای دەکرد بەتەنها جێی بهێڵین، نەیدەویست کەسی لەگەڵدابێت و بەتەنها هاتووچۆی دەکرد، چونکە لەپێش چاوی هاوڕێکانیدا هەستی خەجاڵەت بوون دەکرد، بۆیە ئێمەش ڕێگەمان پێدا بەتەنها لەگەڵ ئاژەوەرەکەدا هاتووچۆی خوێندنگە بکات. داوای لێدەکردین فێری لێخوڕینی ئۆتۆمبێلی بکەین، دوای لێخوڕینی ئۆتۆمبێلەکەی من یان دایکی دەکرد بەڵام ئێمە لەترسی ئەوەی دەعم نەکات ڕێگەمان پێنەدەدا، ڕۆژێکیان خالد دواکەوت لەگەڕانەوەی لەخوێندنگە هەموو شوێنێکی بۆگەڕاین بەڵام هیچمان دەست نەکەوت، بۆیە تەنها دانیشتن و لەئەستۆ گرتنی غەمان بۆمایەوە، لەکاتژمێر دەی شەو پۆلیس زەنگی بۆلێداین و داوای لێکردین بڕۆین بۆ نەخۆشخانەی گەورەی شارەکەمان، ڕاستەوخۆ ڕۆشتین و دیتمان خالد ئۆتۆمبێلی دایکی بردوەو بەئۆتۆمبێلێکی دیکەیدا کێشاوەو ڕاستەخۆ مردووە!! پیاوەکە دەستی دایە بانگ و سەڵاو هات و هاوار و گریان و دەیگووت: کوڕە تەنهاکەم لەدەستدا، خۆشەویستی دڵم لەدەستدا، تەمەنم لەدەستدا !! دواتر لەچاوانیم ڕووانی بەفرمێسکەوە دەیگووت: زیاتر لەخۆم لێی دەترسام، تەنانەت دەترسام هەواش ئازاری پێبگەیەنێت، دکتۆر دەترسام لەدەستی بدەم بەڵام ئەوەی لێی دەترسام بووەڕاستی و کوڕەکەی بردمەوە.

*سەلوە مێردەکەی زۆر خۆش دەویست هەموو شتێکی بۆدەکرد بۆئەوەی پێی قایل بێت هەمیشە دڵخۆشی دەکرد، بەڵام زۆر دڵپیسی لێدەکرد و نەیدەهێشت لەگەڵ هەموو کەسێکدا بەئازادی قسەبکات، ئەمەش ترسی خیانەت لێکردنی بۆ پەیداکرد، بەتێپەڕبوونی کاتێکی زۆر و کەڵەکە بوونی بیرۆکەی نەرێنی خراپ بەسەریەکتر لەئاوەز و هزریدا بەتەواوەتی بووە خاوەنی ئەو بڕوایەی کە مێردەکەی غیانەتی لێدەکات، ئەمەش بەهۆی دوورییەوە بوو لێی، ڕۆژێکیان سەلوە ڕازی دڵی خۆی بۆمێردەکەی هەڵڕشت و مێردەکەی بە شێتی لەقەڵەم دا و پێی گووت: تۆ خەریکی هەڵوەشانەوەی هاوسەرگیریەکەمانی ئەگەر وابڕوات ناچارم لێت جیاببمەوە، بۆیە بەتوڕەییەوە مێردەکەی ڕۆشتە دەرەوەو بۆماوەی سێ ڕۆژ نەگەڕایەوە !! سەلوەش تێلی بۆکرد و پێی گووت : زۆرم خۆش دەوێت و تەنها خۆشەویستیشە وای لێکردووم ئەم هەستەت لەبەرامبەردا دەربڕم، زۆر داوای لێبوردنت لێدەکەم، مێردەکەی گەڕایەوە ماڵەوەو تاوەکو یەك هەفتە بارودۆخەکە جێگیربوو، دووبارە سەلوە دووچاری هەمان باری پێشوو بوویەوەو دەستی دایەوە گریان و گومان بردن و ژیانیان پڕبوو لە کێشە و نەهامەتی چاوەڕوان نەکراو، ڕۆژێکیان سەلوە مێردەکەی تۆمەت بارکرد بەوەی وەکو ژنی مافی تەواوی خۆی پێ نادات بۆیە لەگەڵ پیاوێك لە خێزانی مێردەکەیدا باسەکەی درکاند!! پیاوەکەی بەم ڕەفتارەی شێت بوو لەماڵ ڕۆشتە دەرەوە وبڕیاری دا بەتەواوەتی لێی دووربکەوێتەوە، بێگومان بەماڵە باوانی هاوسەرکەی گووت کە دەیەوێت لەکچەکەیان جوودا بێتەوەو دەستی لەدەستی بترازێت، بێگومان لێکدی جیابوونەوە. سەلوە لەوە دەترسا مێردەکەی لەدەست بدات بۆیە بەبێ هۆشیەوە دەجولایەوەو ئەوەش وای لێکرد بەڕاستی مێردەکەی لەدەست بدات.

" ڕەنگە ئەوەی دەترسین لەدەستی بدەین لەدەستی بدەین "

*نادیەش زۆر دەترسا لەدوا ساڵی قوتابخانەیدا کۆنمرەکانی نزم بێت و کۆلیجی پزیشکی وەری نەگرێت، زیاتر لە دە کاتژمێر لەشەو و ڕۆژێکدا دەی خوێند، نەیدەزانی چی بکات تەنانەت شەوانەش بەدەم خەودوە دەیخوێند و جارجارەش لەشیرینی خەودا بەخەبەر دەهاتەوەو دەستی دەدایەوە خوێندن، چونکە زۆر لەتاقیکردنەوەکان دەترسا، ئەوەندە لەتاقیکردنەوەکان دەترسا بە گریانەوە دنوست. نادیە بەردەوام بوو لەسەر ئەم بارەی تاوەکو توشی خەمۆکی بوو، بۆیە ڕەوانەی نەخۆشخانەکرا، لەوێدا بارەکەی زیاتر خراپتربوو، بەردەوام بوو لەگریان نانی نەدەخوارد و هیچ قسەی نەدەکرد، لەترسی ئەوەی نمرەی بەرز بەدەست نەهێنێت تەنانەت قسەشی نەدەکرد، توانای خوێندنی نەمابوو، هەرکە لەکتێبی دەڕوانی توشی شۆکی دەبوو. ڕۆژی تاقیکردنەوە هات و لەترسدا نەیدەتوانی بڕوات بۆ بەشداری کردن بۆ ئەوەی لێی دەترسا بەسەریدا بێت بەسەریا هات و نەیتوانی تاقیکردنەوە ئەنجام بدات.

ئێستاش بالێت بپرسم:

دەگونجێت شتی واڕووبدات؟ هەرگیز توشی بارێکی لەم شێوەبوویت؟ یان کەسێك دەناسیت وای لێبەسەرهاتبێت ؟

لەڕاستیدا، هەموو مرۆڤێکی سەر ئەم زەمینە بەیەکێك لەم ترسانەدا تێپەڕدەبێت، زۆرجار کەسێك دەترسێت شتێکی لێبەسەربێت بۆیە گەر بەڕاستیی و ژیرانەوە هەنگاو بنێت ئەوا دەتوانێت لەکاریگەریە خراپەکانی کەم بکاتەوە و دەزانێت چۆن ڕەفتاری لەگەڵدا دەکات، بەڵام ئەگەر پەلەی کرد و پەشۆکا و توشی بارێکی لەناوکاوی بوو، ئەوا بێگومان ئەوەی دەترسێت لەدەستی بدات لەدەستی دەدات.

چونکە ئەو دەمەی کەسێك لەڕوودانی شتێك دەترسێت ئەوەندە بیری

لێدەکاتەوە وەکو چینێك لەقوڵایی هەناو و ئاوەز و مێشکیدا دەنیشێت و باڵدەکێشێت بەسەر هەموو بیرۆکە ئەرێنییەکانی دیکەدا و ناتوانێت ئەو ئاسودەیی و خۆش گوزەرانییە بەدەست بێنێت کە دەیەوێت!! لەبەر ئەوەی جیهانی هەناوی لەخۆگری دۆسیەکانی ئاوەز و پاشینەی بیرکردنەوەکانی ئەقڵە لەبەکارهێنانی بۆ ئەزمونەکانی ژیان، بۆیە ئەو دەمەی کەسێك لە شتێك دەترسێت ئامارەکان لەهەناویدا چڕدەبنەوە بۆیە هێمنی و ئارامی خۆی لەدەست دەدات و ناتوانێت ئەوەبێت کە پێشتر ئامانجی بووە، بۆیە بەتەواوەتی توانای زاڵبوونی بەسەر خۆیدا نامێنێت و ئەو شتەش لەدەست دەدات.

بەڵام ئایا دەگونجێت بەڕاستی مرۆڤ بگاتە ئەم ڕادەیە؟ وەڵامەکە بەڕوونی بەڵێ!! ژنی دڵپیس هەست بە ئارامی و ئاسایشی ناکات و دەترسێت لەوەی مێردەکەی لەدەست بدات و شەیتانیش خشەخشێك لەنێو دڵیدا بۆئەمە دەئافرێنێت و پڕی دەکات لە ڕق و کینە و بەشێوازێکی وەها ڕەفتاردەکات کە مێردەکەی ناچاردەکات خۆی لێی بەدووربگرێت و لێی جیابێتەوە!!.

ئەمە نمونەیەکی ئاسایی بوو لەنمونەکانی ژیان، کە هەمیشە لە نۆرینگەکەم لە مۆنتریال یان لەنوسینگەی ڕاوێژکاریم لە قاهیرە دەمبینین.

کەواتە لێرە بەدواوە زۆر وریابە و نەکەویتە داوی ئەم تەپکانەی ژیانەوە، نەکەی ڕێگە بەترسەکانت بدەیت زاڵبێت بەسەر هەناوتدا و دواتریش کرداروو دەروەتدا و ئەو شتەی دەترسی لەدەستی بدەیت بەناچاری و بێئاگاییەوە لەدەستی بدەیت.

ترس بکە بەهاوڕێی خۆت و سوودی لێوەربگرە، بەکاری بێنە وەکو پاڵنەرێکی بەهێز بۆ گەشەو پێشکەوتن، لێوەی فێربە بەهێزترین وانەی ژیانە، باشترین مامۆستای فێرکاری بەدیهێنانی ئامانجەکانتە، هۆکارە بۆ ژیانت بەهیواو خەونەکانتەوە.

ئێستاش ئەمە چەند هەنگاوێکی گرنگی تایبەتە بە هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ ترسدا :

١-هەستکردن: ئەو شتە بنوسەوە کە دەترسێیت لەدەستی بدەیت لەژیانتدا و، داوای یارمەتی و فریادڕەسی خواوی تاك و تەنها بکە.

٢-سێ خاڵ بنوسە، بۆچی ئەو شتە بۆتۆ گرنگە ؟

٣-ئەو هۆکارە بنوسەوە کەدەترسیت بەهۆیەوە لەدەستی بدەیت.

٤-چۆنێتی و توانای ڕەفتارکردنت لەگەڵ ئەم کێشانەدا بنوسەوە.

٥-ئێستاش سێجار بەقوڵی هەناسە بدە بۆئەوەی هەست بە ئارامی بکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت بە سەقامگیری و سەرکەوتویی ببینەوە هەرچەندە کێشەکان گەورەش بن.

٧-ئەم نیگایە سێ جار دووبارە بکەرەوە:" بەپشتیوانی خوا- من بڕوای تەواوم بە خۆم و دەروونم هەیە بۆسەرکەوتن باکێشەکان هەرچیەکیش بن".

٨-چاوەکانت بکەوەو ئەو مەشقە سێجار دووبارە بکەرەوە.

لەم ڕۆوە لە ترسەوە فێربە، مامۆستایەکی گەورە و دیارییەکی جوانکیلەی خواوەندە و، باهەمیشەش لەبیرت بێت :

هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەڵات-بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی،

ڕێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

....

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە:..............................

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە:..............................

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زێدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیك وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامازانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١-

٢-

٣-

٤-

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەملێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٤)چاکسازیی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی تێدا ئەنجامی بدە :

-١

-٢

-٣

-٤

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە – خوای تاك و تەنها – دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین﴾.

ئەوکاتەی ئەوانی دی سەرزەنشت دەکەین،

دەبینە قوربانییان،

بیانوو بۆ ڕەفتارەکانمان دێنینەوە،

بەشێکی خۆمان و

ساتێکی ژیانمانیان پێدەبەخشین،

که ڕەنگە دواساتی ژیانمان بێت "

ئەوکاتەی ئەوانی دی سەرزەنشت دەکەین، دەبینە قوربانییان،بیانوو بۆ ڕەفتارەکانمان دێنینەوە، بەشێکی خۆمان و ساتێکی ژیانمانیان پێدەبەخشین، که ڕەنگە دواساتی ژیانمان بێت "

کاتێك لۆمەی یەکێکی دی دەکەین سوودی چیمان پێدەگات؟

ئایا کاتێك لۆمەی کەسێك یان شتێك دەکەین بەئامانجەکانمان دەگەین؟

ئایا لۆمەکردنی کەسانی دی دەمانگەیەنێتە ئامانجەکانمان ؟

لۆمە و سەرزەنشت کەسایەتیمان باشتر دەکات؟

لۆمەکردن یارمەتیمان دەکات بۆگەیشتن بە خۆشگوزەرانی ؟

لۆمەکردن یارمەتیمان دەدات بۆزیاتر نزیك کەوتنەوە لەخوای تاك و بێهاوتا و هاوەڵ ؟

ساتێك لەگەڵمدا بیر لەوەڵامدانەوەی ئەم پرسارانە بکەرەوە دەبینیت وەڵامەکانت هەمووی بەنەخێر دەبێت !! لۆمەکردن هەرگیز شت یان بەرهەمێکی ئەرێیمان پێنابەخشێت.

کەواتە بۆچی ئەم چەکە توانا سروشتی کوژە بەکاربێنین ؟ لەکاتێکدا خاوەنی توانایەکی زۆرین بۆ پێشکەوتن و گەشە بەڵکو چارەکاری کێشەکانیشمانە، کەچی ئێمە خۆمان لەم توانایەنەمان گێل و خەڵەفاو دەکەین و کێشە لەگەڵ خۆمان و ئەوانی دیکەشدا دەئافرێنین ؟

باشە پاڵنەری سەرەکیمان چییە بۆ لۆمە وتاوانبارکردنی کەسێك یان هەرشتێکی دی؟

وەڵامەکەش بەجوانی و بەڕوونی لەپێنج خاڵدا دەبێت :

١-چونکە ئێمە بڕوامان وایە ئەوان سەرچاوەی خۆشی و نەهامەتیەکانمانن.

٢-بڕوامان وایە ئەوان هۆکاری ئەو کێشانەن کەئێمە تێیداین.

٣-دەگەڕێینەوە بۆشێوازە کۆنەکانی ڕابردوو و ئەودەمەی کە دووچاری کێشەیەك دەبووینەوە لۆمەکاریمان بەکارهێناوە.

٤-بۆڕاکردن لەوکارەی ئەنجاممان داوە.

٥-بۆ پاراستنی خوودی خۆمان لە ڕووبەڕوو بوونەوەی ڕاستیەکاندا.

ئەنجامەکەش ئافراندنی چیرۆکێکە بەناوی " چیرۆکی ئازار" .

ئەی چیرۆکی ئازار چییە ؟

ئەو جۆرە چیرۆکەیە کەسێك بەپشت بەستن بە باروردۆخ و ئەزموونێکی نەرێنی کە پێیدا تێپەڕیوە و تێیدا ژیاوە لە ئێش و ئازار و ناڕەحەتی و کێشەی دەروونی دەیخوڵقێنێت و، چارەکاری هەموو ئەو برینانەشی تەنها بە دروستکردنی چیرۆکێك دەبینێت کە بتوانێت لای هەمووان بیگێڕێتەوە و بارەکەی سەرشانی خۆی پێکەم بکاتەوەو بیانوو بۆشکستەکانی بێنێتەوە جا لەهەر ڕوویەکەوە بێت !!!.

ئەنجامەکەشی هەستکردنە بەئازارێك وەکو ئەوەی ئێستاکە لێت ڕوویدابێت !! هەموو جارێك کە دەیگێڕێتەوە چەندین باس و بەسەر هاتی دی بۆ زێدەبار دەکات، بۆئەوەی بەهێزتر و قایل کارتربێت و ئەوانی دی بەخێرایی بڕوای پێبکەن، بێگومان ئەوەی لەسەر زوبانی دەری دەبڕێت وشەی سلبین و کاریگەری خراپیان دەبێت لەسەر دەوروبەر جگە لەکاریگەریە زۆرخراپەکانی لەسەر هەناوو شێوازی بیرکردنەوەی مرۆڤ.

چۆن دەزانیت تۆ " چیرۆکی بە ئازار" بەکاردێنیت ؟

ئەوکاتەی چیرۆکێکت بۆ خۆت یان ئەوانی دی گێڕایەوەو هەستت بە توڕبوون و خەمباربوون کرد ئەوا بزانە تۆ چیرۆکی بەئازار دەگێڕیتەوە...

فەرموو ئەم تاقیکردنەوەیەش بۆتۆیە ژبۆوەی بزانیت ئایا بەڕاستی تۆ چیرۆکی ئازاربەخش بەکاردێنیت ؟

دڵنیابە لەوەی بەڕاستی وەڵامی ئەم پرسانە دەدەیتەوە:

١-ئایا زیدەتر لەجارێك چیرۆکە خەماویەکەت بۆ هەمان کەس گێڕاوەتەوە؟

٢-ئایا هزر و مێشکت زیدەتر لەجارێك ڕۆژانە ئەم چیرۆکە یان ڕووداوەکەیت دەخەنەوەیاد ؟

٣-ئایا واهەست دەکەیت تۆ لەگەڵ ئەو کەسە کەئازارەکەی پێبەخشیویت قسەدەکەیت لەکاتێکدا خۆی ئامادەنەبێت لەوجێگەیەدا ؟

٤-ئایا ئەو کەسەی کە ئازارەکەی پێبەخشیویت سەرچاوەی چیرۆکە کەتە ؟

٥-ئەو دەمەی چیرۆکەکە دەگێڕیتەوە ڕووداوی کۆنی ڕابردووی ئازاربەخشت بیردەخاتەوە؟

٦-ئایا تەوەری چیرۆکەکەت گێڕانەوەی ئەو ئازارەیە کەبەهۆی لەدەستدانی شتێك یان کەسێکەوە چێشتووتە؟

٧-ئایا بڕیارت داوە ئەم چیرۆکەت بۆهیچ کەسێك نەگێڕیتەوە کەچی هەردەشی گێڕیتەوە ؟

٨-هەست دەکەیت بەدووی.کەس گەلێکی وەهادا دەگەڕێیت کە پێشتربەم ئەزمونەی تۆدا تێپەڕیون بۆئەوەی چیرۆکەکەتی بۆ بگێڕیتەوە ؟

٩-ئایا بەپێی کات دەستکاری چیرۆکەکەت کردووە؟ یان وەکو خۆی بەیەك شێوە دەیگێڕیتەوە؟

ئەنجامی وەڵامەکانت چین ؟

ئەگەر سێ وەڵامت بە بەڵێ بوو، ئەوا بزانە تۆ" چیرۆکی ئازاربەخش" بەکاردێنیت.

بائەوەشت لێ بپرسم ئایا هیچ کات هەستت بەوەکردووە کە دەتەوێت تۆڵەی خۆت لەو کەسە بکەیتەوە کەئازارەکەی پێداویت ؟

ئەوکاتەی ئەوانی دی سەرزەنشت دەکەین، دەبینە قوربانییان،بیانوو بۆ ڕەفتارەکانمان دێنینەوە، بەشێکی خۆمان و ساتێکی ژیانمانیان پێدەبەخشین، کە ڕەنگە دواساتی ژیانمان بێت "

وەرە باپێکەوە ئەم پێنج هۆکارە سەرەکییە بەکاربێنین بۆئەوەی بتوانین چارەسەری تۆی پێبکەین بۆ ڕزگاربوون لەو نەخۆشیەی"گێڕانەوەی چیرۆکی ئازاربەخش" کە ڕەنگە هەموو خۆشیەکت لەدەست دەربکات و توشی بارێکی دەروونی ناهەموارت بکاتەوە، وات لێدەکات کاتەکانت لێبڕوات بەبێ ئەوەی ئامانجەکانت بەدی بێنیت.

هۆکاری یەکەم: بڕوامان وایە ئەوان سەرچاوەی خۆشی و ناخۆشیەکانمانن :
ئەو دەمەی پێویست و تینووی شتێك دەبێت وەکو هەستکردن بە ئارامی و ئاسایش و خۆشگوزەرانی و ئاسوودەیی و، دەبینیت لەکەسێکی دیکەدا هەیە بۆیە ئەو کەسە وەکو سەرچاوەی سەرەکی تەواوکردنی پێداویستیەکەت دەبینیت و پێوەی پەیوەست دەبی و هەوڵی قایل کردن و سەرەنج ڕاکێشانی دەدەیت بۆئەوەی بەردەوام بێت لەیارمەتی کردنت لەتەواوکردنی پێداویستیەکانتدا، ئەگەر کێشەیەکت لەگەڵدا دروست کرد و بڕیاریدا لێت جوودابێتەوە هەست بە بەتاڵییەکی زۆر دەکەیت و نازانیت چی بکەیت و کێ بدۆزیتەوە بۆئەوەی لۆمەی بکەیت.
*سوها لەکۆڕی ژووری بازرگانیدا یاسری ناسی و بینی یاسر ئەو مێردەیە کە ئەو دەیهەوێت ژیانی بەتەواوەتی لەگەڵیدا بەسەربەرێت، زیاتر لێی نزیک

کەوتـەوەو بـۆی دەرکـەوت کەسـێکی ژیـر و چوسـت و سـەرکەوتوەو خـاوەن کۆمپانیایەکی گەورەی ئۆتۆمبێلە و زۆریش دەستبلاوە، لەلای خۆشیەوە یاسر زۆر بە ژیریەتیەکەی سووها سەرسام بوو. بوون بە هاوڕێ و یاسر داوای لێکرد لـە کۆمپانیەکەیدا کاربکات بۆیـە سـوهاش ڕاستـەوخۆ قایـل مەنـدی خـۆی بـۆ دەربڕی، دواتر بوون بە جومکی یـەکتر و بەئاسانی لێکدی جوودا نەدابوونەوە.

سـوها زۆر یاسـری خـۆش دەویـست، بۆیـە ڕۆژێـك سـووها زۆر بەئاشـکرایی بەیاسـری گـووت: دەمهـەوێت شـووت پێبکـەم، گـەر قایـل بیت من زۆر خۆشحاڵ دەبم، یاسر قایل بوو، بەڕاستی هاوسەرگیریشیان ئەنجامدا، بەتێپەڕبوونی کات سووها زۆر دەترسا لەوەی یاسر لەدەست بدات و لەگەڵیدا هەموو ئەو شتانەش لەدەست بدات کە خۆشـی دەوێـن و حـەزی لێیانـە، هـەوڵێ دەدا هەمیشە لەگەڵی دابێت جا لەسەر ئیشکردندا بێت یان لەماڵ و سەفەر، جارێکیان داوای لەیاسر کرد یەکێك لەکارمەندەکانی دەربکات بەڵام ڕەتـی کـردەوە و داوای لێکرد دەسـت وەرنەداتـە نێـو کاروبارەکانیـەوە، تـەنها ئـەوە بەدەسـت یاسـرەوەمایەوە کەبـە سووها بڵێـت: وازبێنـە لـەئیش کـردن و بـڕۆ لەماڵـەوە دانیـشە، ئەمـەش زیـاتر سوهای نیگـەرانتر کرد و توشـی نەخۆشـی دەروونـی هات و سـەردانی پزیشکی دەروونــی دەکــرد و دەرمــانی هێورکــارەوەی وەردەگــرت، هۆکــاری ســەرەکی نیگەرانییەکەی ئەوەی دۆزیبۆوە کە کورتیەکانی پێ پڕبکاتەوە و دەترسا لەوەی لەدەستی بدات بۆیـە دووچاری نەخۆشـی دەروونی بوویـەوە!! چونکە یاسری بەسەرچاوەی بەدیهێنەری خەونەکانی دەبینی و وای هەست دەکرد ئێستابۆتە جێگـەی نیگـەرانی، بۆیـە یاسری کردبـۆوە پاڵـەوانی چیرۆکە ئازاراویەکـەی و تەنها لۆمەی ئەوی دەکرد.

هۆکـاری دووەم: ئـەوەی وا لەکەسـێك دەکـات لۆمـەی ئـەوانی دیکـە بکـات بڕوابڕونە بەوەی ئەوان هۆکاری ئەو ناسۆریانەن کەتێیکەوتووە:

*ئەحمەد گەنجێکی بیست ساڵان بوو لەکۆمپانیایەکی پترۆڵدا کاری دەکرد و زۆر دڵـی بـە ئیـشەکەی خـۆش بـوو، بـەڵام نەیدەویـست ڕاسـتەوخۆ لەگـەڵ

سەرۆکەکەیدا کاربکات چونکە داواکاری زۆری هەبوو، قایل نەدەبوو بەهیچ کارێکی ئەحمەد، بۆیە ئەحمەد بڕیاریدا واز لەو ئیشەی بهێنێت کەزۆری حەز لێبوو، چیرۆکی ئازاربەخشی بەپشتیوانی بەڕێوەبەرەکەی داڕشتەوەو ئەوی کردە جێگەی سەرزەنشت و لۆمەکردن. بۆهەموو ئەوانەی دەگێڕایەوە کە گوێیان بۆی دەگرت، ئەمەش وای لێکرد پاش شەش مانگ چیرۆکەکەی بەهێزتر بوو بەجۆرێك لە گێڕانەوەیدا کاریدەکردە سەر دەروونی خۆی و، بەمەش دووچاری خەمۆکی بوو بەبێ حەپی هێورکارەوە و خەوێنەر نەیدەتوانی بنوێت.!!

هۆکاری سێیەم: ئەم کەسە دەگەڕێتەوە بۆڕابردوو، هەمو و ئەو شتانەی پێشتر ئەنجامی داون دەیکاتە خوو و دووچاری ژیانی دەکاتەوە :

*سامیە لەنوسینگەی ڕاوێژکردنم بە قوڵپ دەگریا، هۆکاری ئەم هەموو گریانەم لێپرسی ؟ ئەویش گووتی: هەموو ژیانم خەم و پەژارەبووە، مێردەکەم تا کاتبژمێرێکی درەنگان کاری دەکرد و خۆم لەماڵەوە دەمامەوە و سێ منداڵەکەم پەروەردە دەکرد بەبێ یارمەتی هیچ کەسێك، دایکم هەرکە هەڵێکی بۆڕەخسابا گاڵتەی پێدەکردم!! لەنێوان من و باوکمدا پەیوەندییەکی ڕاستەقینە نییە، کێشم زیادی کردو تەندروستیم تێکچوو، دواتر گووتی: هیچ مانایەك لەمەدا نابینم، مانایەك لەژیانمدا نابینم!! دواتر داڕووخایە نێو گریانەوەو گووتی : من ئێستا بەپشت بەستن بە دەرمانی ئارامبەخش دەتوانم بژیم و بەرگەی ئەم هەموو خەم و ئاسۆریانەم بگرم !!.

هۆکاری چوارەم: ئەوەی وا لەمرۆڤ دەکات چیرۆکی ئازاربەخش بەکاربهێنێت بریتیە لە: ڕاکردن لەکردەوەکان و پابەند پێوە نەبوونیان :

*لەبەرنامەی هێزی خۆیەتیدا کەلە لویزینای ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا وانەم دەگووتەوە تیشکم دەخستەسەر جگەرەکێشان و هاوبەشکاری گیانی یان تەندروستی یان کەسێتی یان تەنانەت مادیی، پیاوێکی سی ساڵانم بینی کەسێکی چوارشانە و کەڵەگەت بوو، لە خەڵکی ئاسیا دەچوو، پاش

کۆتایی هاتنی بەرنامەکە لێم نزیك بۆوە، لێی پرسیم : دکتۆر هەرگیز جگەرەت کێشاوە؟ ناویم لێی پرسی : گووتی من مایکل م لەکۆریای باکورەوە هاتووم و لەتەمەنی دەسالأنەوە لەئەمەریکا دەژیم. وەلأمم دایەوەو گووتم: نەخێر مایکل من هەرگیز لەژیانمدا سیگارم نەکێشاوە، چونکە هیچ سوودێکم لێنەبینیوە، هەر لەمنداڵیشمدا هانی خەڵك و هاوڕێ و ناسراوەکانم دەدا بۆ وازهێنان لەجگەرە کێشان. مایکل پێی گووتم : دکتۆر هی ئەوەیە هێشتاکە نازانیت لەژیانی خەڵکانێکدا چەندە گرنگە، جگەرە بۆتە بەشێکی دانەبڕاوی من، بەشێکە لەچالاکیەکانی ڕۆژانەم. لێم پرسی: هەرگیز پێشتر هەوڵتداوە وازی لێبێنیت؟ وەلأمی دامەوە : هەوڵمداوە بەلأم زۆر گرانە و ئازاری زۆرە و هەوڵی زۆری دەوێت، دواتر زێدەباری کردو گووتی: هۆکارەکەی برا گەورەکەمە و لەسەریەك جگەرە دەکێشێت، هەرئەویش بوو فێری کردم.

لێم پرسی دەتەوێت واز لەجگەرە کێشان بێنیت؟ گووتی: بەڵێ بێگومان، بەلأم ئەمەش هەوڵێکی زۆری دەوێ و منیش لەوجۆرە کەسانە نیم کە بتوانێت ماوەیەکی زۆر لەسەر شتێك بەردەوام بێت، تەنانەت پەیوەندیم لەگەڵ خەڵکدا بۆماوەیەکی کورتە..!!.

وەك دەبینیت مایکل لۆمەی براکەی کرد و خۆی بێتاوان دەرباز کرد.

هۆکاری پێنجەم: پاراستنی خوودە لە ڕووبەڕوو بوونەوەی ڕاستیەکان:

زۆر ئاسانە کەسێك بتوانێت چیرۆکێك بئافرێنێت و ئەوانی دیکەی پێ تاوانباتر بکات و خۆشی وەك ئەسپی بەیان تێی تەقێنێت و بۆی دەرچێت، چونکە گووتنی ڕاستیەکان ئازاری دەدات و بەرگەی ناگرێت بۆیە بەناچاری پەنادەباتە بەر درووست کردنی چیرۆك و بۆ هەموانی دی ڕادەگەیەنێت، بۆئەوەی خۆی لەبارودۆخەکە ڕزگار و دەرباز بکات.

*سەمیر گەنجێکی بیست ساڵان بوو، زۆر لەخوێندن و کاری هاوینەیدا سەرکەوتوو بوو، تا ئەو دەمەی چەند کەسێکی بەدڕەوشتی ناسی و پێیان ئاشنابوو، شتگەلێکی وەهایان لێوە فێربوو کەپێشتر تەنانەت بیریشی

لێنەکردبۆوە، دەستی دایە کێشانی تلیاك تاوەکو خووی پێوەگرت!! ژیانی لە هێمنییەوە گۆڕا بۆ زێدە تووڕەیی و هەڵچوون، تەواو بووبە کەسێکی نامۆ. خێزانەکەی بڕیاریاندا سەردانی پزیشکی پێبکەن بەڵام سەمیر بەمە قایل نەبوو، چونکە دەترسا بە تلیاك کێشانەکەی بزانن و خەجاڵەتی لای دایك و بابی نەبێت. بەردەوام بوو لەسەر ئەوەتاوەکو ساڵێکی تێپەڕکرد، جارێکیان بێهۆش کەوت و ڕفاندیان بۆ فریاکەوتنی نەخۆشخانەی شارەکەیان، لەوێدا هەمووان ئاشنای کارە خراپەکانی و هۆگربوونی بەتریاکەوە بوون، دایکی لێی پرسی بۆچی ؟ گووتی: چونکە ئەوەی دەمویست ئێوە پێمتان نەدەبەخشی و گرنگی تەواوتان پێنەدەدام و، بۆهەموو ئامانجەکانم بەدیهێنەرەکانیم لەدەرەوە دەبینی. سەمیر بڕیاریدا لۆمەی دایك و باوکی بکات لەبری ئەوەی ڕووبەڕووی ڕاستیەکان بێتەوەو دانی پێدابنێت !!!.

لەڕاستیدا زۆر کەس هەن لەقۆناغێکی ژیانیاندا ئەم جۆرە چیرۆکە ئازاراویانەیان بەکارهێناوەو بەکاردەهێنن، تائەوکاتەی بۆتە بەشێکی پەیوەستی ژیان و ڕەفتاریان، زۆر کەسی دیکەش هەن بەرەو هەڵدێری خۆکوشتنیان دەبات یان هەوڵی تۆڵەکردنەوە دەدەن لەو کەسانەی لۆمەی دەکەن و بڕوایان وایە کەسەرچاوەی نەهامەتیەکانی ژیانیانە.!!.

ئێستاش با لێت بپرسم :

ئێستا هۆکارەکانی لۆمەکردنی خەڵکانت بۆدەرکەوت؟

لەمانای ڕاستەقینەی چیرۆکی لۆمە و ئازاربەخش تێگەشتی؟

چیرۆکێکت هەیە هێشتاکە بەکارت نەهێنابێت ؟

کاتی ئەوە نەهاتووە واز لە لۆمەکردن بێنیت و گرنگی بەئامانجەکانت بدەیت؟

کاتی ئەوەنەهاتووە چیرۆکە ئازاربەخشەکان لەبەرژەوەندی خۆتدا بۆکاری ئەرێیی بەکاربێنیت ؟

کاتی لێبوردن و پشت بەستن بەخوا نەهاتووە ؟

بیرورِات چییه ؟ هێشتا کاتی نەهاتووە ؟

ئەم ستراتیژیانەش بۆیارمەتی دانی تۆیە بۆ دوورکەوتنەوە لە لۆمەکاری و چیرۆکی ئازاربەخش:

١-هەستکردن:

-ئەو کێشەیەی خۆت بنوسەوە کە ئێستا دووچارتە و ناوی ئەوکەسەش بنوسە کە بڕوات وایە سەرچاوەی کێشەکەتە.

-سێ هۆکار بنوسە کە بوونی ئەم کێشەیە لەژیانتدا بسەلمێنن؟

-ئەو چیرۆکە بنوسەوە کە بۆ لۆمەکردنی کەسێك بۆخەڵکی دەگێڕیتەوە؟

-ئەو هەستە بنوسەوە کە لەکاتی گێڕانەوەی چیرۆکەکەتدا هەستی پێدەکەیت ؟

٢-بەرپرسیاریتی:

بەرپرسیاریێتی تەواوهەڵگرەو بیرلەچارەکردن بکەرەوەو بەتەواوەتی دووربکەوە لە لۆمەکردن.

٣-سێ جار بەقوڵی هەناسەبدە بۆئەوەی هەست بە ئاسوودەیی جەستەیی بکەیت.

٤-بیرت بگێڕەوە دواوەو ئەزمونەکە یادی خۆت بخەوە و هەوڵی سوود لێوەرگرتنی بدە بۆ کاری ئەرێیی و باشتر.

بەتەواوەتی لەکەسەکە خۆش بە چونکە، لێخۆشبوون یارمەتیت دەکات بۆ دوورکەوتنەوە لە توڕیی و ڕق و کینە و خەم و بیرۆکەی یەق کردنەوە.

ئەوەشت لەبیر بێت خوای گەورە و بەسۆز، لێبوردەی گەورەیە و لێبوردن کارانی خۆش دەوێت. گەر لەکەسێك خۆشبیت ئەوا خواش لێت دەبووریت — بەپشتیوانی خوا.

هەمیشە لەبیرت بێت :

تۆ ناوی خۆت نیت ناوی خێزانەکەشت نیت،

تۆهەستەکانت نیت ڕەفتارەکانیشت نیت،

تۆنەخۆش و ئازارنیت ؟

تۆ ئەوەنیت کەخەڵکی دەیڵێن،

قوربانی ئەم بەرنامەیەش مەبە کە بۆت ناگونجێت..

تۆ باشترین و بەڕێزترین بوونەوەری خوایت بۆیە لۆمەی کەس مەکە و ژیانی خۆت بۆئەوە تەرخان مەکە، چونکە ڕەنگە ئەو کاتەی لۆمەی ئەو کەسە دەکەیت دواساتی ژیانت بێت، ئەو کاتەش زۆر گرنگە و نابێت بەشتی واوە خۆت خەریك بکەیت.

هەربۆیە...

هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەڵات-بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی،

ڕێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

....

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە:...........................

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە: ....

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زیدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیك وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامارژانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداناتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا: ﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١- ..

٢-

٣-

٤-

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەمڵێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٤)چاکسازیی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی تێدا ئەنجامی بدە :

١-

٢-

٣-

٤-

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە - خوای تاك و تەنها- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین﴾.

"ئەوەی بەئازار دیارە دەبینیت هێورکارە،

ئەوەی بەخەمۆك دیارە دەبینیت ئاسوودەکارە،

ئەوەی بەگران دیارە دەبینیت ئاسان کارە،

ئەوەی بەشکست دیارە دەبینیت سەرکەوتنکارە،

ئەوەی بەتاریك دیارە دەبینیت ڕۆشنکارە،

بۆیەفێربوم لەڕووخسارەوە لەشتەکان نەڕوانم"

"ئەوەی بەئازار دیارە دەبینیت هێورکارە
ئەوەی بەخەمۆك دیارە دەبینیت ئاسوود-ەکارە
ئەوەی بەگران دیارە دەبینیت ئاسان کارە
ئەوەی بەشکست دیارە دەبینیت سەرکەوتنکارە،
ئەوەی بەتاریك دیارە دەبینیت ڕۆشنکارە،
بۆیەفێربوم لەڕووخسارەوە لەشتەکان نەڕوانم"

ئایادەگونجێت مرۆڤ لەشتێك تێبگات بەواتایەکی دیاریکراو دواتر بەتێپەڕبوونی کات مانایەکی تری بکات ؟

ئایا دەگونجێت مرۆڤ لە شکستەوە فێربێت و بیگۆڕێت بۆسەرکەوتن؟

ئایا دەگونجێت شتێك بەگرانی ببینیت بەڵام دواتر زۆر ئاسان بێت؟

ئایادەگونجێت خەم ببێتەسەرچاوەی پێشکەوتن و گەشە و دواتریش خۆشی و دڵشادی؟

ئایا دەگونجێت ئەوەی بەلای ژن و مێردێکەوە کێشەی نێوانیان بێت ببێتە هۆکاری دڵخۆشی و شادی هێنەر بۆئەو ژن و مێردە؟

ئایا دەگونجێت فێری ئەو شتانەبین کە وامان نەدەبینین و هەستمان پێنەدەکردن؟

لەڕاستیدا ئەو کێشانەی لەژیانماندا دەیبینین کێشە بۆبەڕێدا ڕۆیشتنمان دروست ناکات، بەڵام یارمەتیمان دەدات بۆ گۆڕینی ڕێڕەوو ئاراستەکانمان، ئامانجەکەشی ڕێگرتنمان نییە بۆ خۆش ژیانی بەڵکو ئاراستەی ڕێگەیەکمان دەکات بۆ بەختەوەربوون.

*ئەو دەمەی لە چادرگەی وەرزشی بووم سەرۆکی گروپەکە کردینی بەچەند

پۆلێکەوە کە هەرگروهەو لەشەش کەس پێکدەهات، داوای لێکردین هەرگروپە و دابەشی سێ دەستەی تر ببین بۆئەمەش بووین بە دوو کەس، کەسی یەکەم دەبوو چاوی بە پارچە پەڕۆیەك ببەستایە و وەکو کوێر خۆی پیشاندابا و ئەوی دیکەش بەبێ ئەوەی دەستی لێبدات تەنها لەڕێگەی قسەکردنەوە دەبوو بەشوێنی ئەبێ ستی ..: یاندبا.

یاریەکە دەستی پێکرد و پیاوە نابیناکە بە گۆچانێکەوە و بەیارمەتی وشەکانی ئەوی دی بەرەو جێگەی مەبەست دەکەوتە ڕێکردن و جوڵە، ئەوی تر پێی دەگووت: ئاگاداربە نەکێشیت بەودارەدا نەختێك پێت بەرزکەرەوە ئەوەش چاڵە سەرت دابخە ئەو لقەدارە نەچێتە چاوتدا دووهەنگاو بۆپێشەوەو دواتر بەرەو لای دەستەڕاست نا بەرەو لای دەستەچەپت، نەکەویتە چاڵەکەوە ئاگاداربە بەلاّم هەرکەوتە چاڵەکەوە !! هەستەوەو بیست مەتر بەڕێکی بڕۆ واگەیشتنینە ئامانجەکە !!.

لەژیانماندا دەبینین خوای تاك و تەنها ڕێنومایی هەریەکە لەئێمە دەکات بۆئەوەی بەجێ و ئامانجی مەبەست بگەین، بەلاّم لەڕێگەدا دووچاری هەندێك کێشەو گرفت دەبینەوە، چونکە ئەم لەمپەرانە هێزمان پێدەبەخشن وپاڵنەرمان دەبێت بۆ بەردەوامی دان و گەیشتن بە ئامانجی مەبەست.

دەبینین دەرگایەك لەپێشماندا داخراوەو ناتوانین بڕۆینە ژوورەوە و هەست بە داڕووخاوی دەکەین و دەترسێین یان غەمبار و تووڕەدەبین، بەلاّم هەموو ئەمانە یارمەتیمان نادەن بۆ چوونە ژوورەوە لەو دەرگایەوە و ناتوانین لەڕێگەیانەوە برەو بەژیانمان بدەین بۆیە باشتر وایە بەو ڕاستینەیە قایل بین کە تێیداین و بیربکەینەوە.بەشێوازی جیاواز و هزرەکانمان بەکاربێنین بۆ دۆزینەوەی چارەگەلێك کەپێشتر تەنانەت لەخەونیشماندا نەبووە، بۆیە دەپرسین : ئەم بیرۆکانەمان لەکوێوە بۆهات ؟ وەلاّمەکەش بەساکاری بەیارمەتی خواوەند بووە.

" ئەودەمەی خوای بەتوانا دەرگایەکت لەسەر دادەخات ئەوا دەروازەیەکی زۆر لەوە بەرفراوان و گەورەترت لەپێشدا والآدەکات، بەلاّم هەندێك کەس لەدەرگا داخراوەکە دەڕوانن و تێبینی دەروازە کراوەکە ناکەن".

*نەبیل گەنجێکی سی ساڵانەو بۆماوەی پێنج ساڵە لەکۆمپانیایەکی هاوردە و هەناردەکردن ئیش دەکات، لەئیشەکەیدا-بەڕێوەبەری فرۆش-بوو، دەبوو بۆکاتژمێرێکی زۆر ئیش بکات بەبێ هیچ زێدەپارەیەك سەرباری ئەوەش پەیوەندییەکانی لەگەڵ سەرۆکی کۆمپانیاکەدا خراپ بوو بەڕادەیەك هەمیشە سکاڵای لەم پەیوەندییە دەکرد کە بۆتە جێگەی نیگەرانی و خەم پێبەخشینی، ڕۆژێکیان بەڕێوەبەرەکە پێی ڕاگەیاند کە دەرکراوی!! نەبیل توشی شۆکبوون هات و نەیدەزانی چی بە ژنەکەی بڵێت ؟ ئەی بەچی خێزانەکەی بژێنێت؟ نەبیل ڕاستەوخۆ دەستی دایە گەڕان بەدوو ئیش و بێگومان لەکۆمپانیایەکی دڵنیایی ژیاندا کارێکی دۆزییەوە و وەکو یاریدەدەری بەڕێوەبەر دامەزرا و کاتەکانی ئیش کردنی کەمتر و ئاسانتر و پارەکەشی زێدەتر بوو.

دەبوو نەبیل بەم کارە نوێیەی دڵ شاد ببوایە بەڵام هەمیشە باسی کارە کۆنەکەی دەکرد و بەم هۆیەشەوە پتر نیگەرانتر دەبوو، باسی ئەوەی دەکرد چۆن بە زوولم لێکراوی دەرکراوە ؟ !! ڕۆژگار تێپەڕی و بەهۆی زۆری قسەکردن و خەم پێبەخشینی هەموانەوە کارگێڕی ئەو کۆمپانیایە بڕیاریدا لەئیشکردنی بوەستێنێت، بۆیە نەبیل بێ ئیش و کاربوو، بەم شێوەیە نەبیل لەپشتی دیواری بەندیخانەی یادگارییە تاڵەکانی و بێئیشیدا زیندانی کرابوو!! پاش وەرگرتنی دەرمان بەهەمووجۆرێکی نەبیل بڕیاریدا ڕێگایەکی نوێ تاقیبکاتەوە بۆڕزگاربوون لەم کێشانەی، هۆکارەکانی دەرکردنی نوسییەوە و بۆنەمەش ئەو خاڵە نەرێنیانەی لەخۆی کەمکردەوەو بەدووی ئیشێکی نوێدا گەڕا، پاش دوومانگ لەگەڕان لە کۆمپانیایەکی هێنان و بردنی شمەکدا وەك کارمەندی بەشی فرۆش دامەزرا بە مووچەیەکی زۆر. لەم کاتەوە نەبیل بەو پەڕی ژیرییەوە کاری دەکرد تائەوەدەمەی بەڕێوەبەری کۆمپانیاکە بڕیاریدا پلەی بەرزبکاتەوە بۆ جێگری باڕێوەبەری بەشی بازاڕکاری و لەسارەی ک‌ـتر لەمانگێکدا. نەبیل بووبە بەڕێوەبەری ئەو بەشە. نەبیل پێدەکەنی بەوەی لەکۆمپانیای یەکەمدا چی لێبەسەرهاتووە هەروەها لەکۆمپانیای دووەمیش، نەبیل بۆی دەرکەوت ئەوەی بەخەمی دەبینی دڵشادکاربوو، ئەوەی بەتاریکی دەبینی ڕۆشنکاربوو، فێری

ئەوەش بوو تەنها لەڕووخسارەوە لەشتەکان نەڕوانێت.

*سالم تاکە هیوایەکی هەبوو ئەویش وەرگرتنی بوو لە کۆلێجی پزیشکی و بوون بوو بە پزیشکی تایبەتی مۆخ و دەماربەڵام کۆی نمرەکانی لەدواسالی ئامادەییدا وەری نەگرت بۆیە بڕیاریدا بچێتە بەشی بازرگانی، هەرلەیەکەم ڕۆژی خوێندنیەوە ناقایلی خۆی دەردبڕی لەم بەشەی کە ئاواتی خۆی نییە. سالم لەبڕی ئەوەی خۆی ماندووبکات و بخوێنێت و دەربچێت کەچی خۆی بە بەراوردکردنی پزیشکی و بازرگانییەوە خەریك دەکرد بۆیە ئەوساڵە ڕاسب بوو نەیتوانی دەربچێت ئەمەش توشی خەمۆکییەکی توندی کرد. ڕۆژێکیان لەتەفزیۆنی دەڕوانی و دیتی کەسێکی کەم ئەندام باس لەچۆنێتی کەمئەندام بوونی خۆی دەکات، هەروەها باس لەوەش دەکات کەئەم کەم ئەندابوونەوی چۆن بۆتە خالی گۆڕدەری سەرەکی ژیانی و بەهۆیەوە بۆتە نوسەرێکی بالاو ناودار. سالم بڕیاریدا شتێك بۆخۆی بکات و نەختێك بیر لەم بارودۆخەبکاتەوە کەتێیدایە، بۆیە بڕیاریدا بخوێنێت و دواتر بەپلەی زۆرباشە دەرچوو، سەرکەوتنەکانی بەردەوام بوو تاوەکو بەپلەی نایاب لە زانکۆ وەکو موعید وەرگیرایەوە و دواتر بڕوانامەی ماجستێر و پاشان دکتۆرای وەرگرت و وەك دکتۆر لەو زانکۆیەدا وەرگیرایەوە و دواتر دکتۆرە سهامی مارەکرد...

سالم سەرکەوتن گەلێکی تۆمارکرد کەبەمێشك و ئاوەزی هیچ کەسێکدا نەدەهات بۆیە گووتی: ئەگەر شکستم نەهێنابا لەوەرگرتنم لەکۆلێجی پزیشکی ئەدی چلۆن دەمتوانی ئەم سەرکەوتنانە بئافرێنم و بگەم بەم ئاستەی ئێستا و چۆن دەمتوانی ئەم دکتۆرە سوهامەش بناسم و هاوسەرگیری لەگەڵدابکەم !!

زۆرجار مرۆڤ شتێك بەشێوازێك دەبینێت بەڵام دواتر بۆی دردەکەوێت گەر ئەو شتە نەبوایە ئەوا نەدەگەیشت بەم باری سەرکەوتنەی ئێستای و فێرنەدەبوو ئەوەی دەیەوێت چۆنی بەدەست بهێنێت.

*ئەحمەدی هاوڕێم کەلەسالی ١٩٨٠ لەمۆنتریال لە ئوتێلی میریدیان ناسیم لەبەشی خواردەمەنیدا وەکو کاپتن کاری دەکرد و ژەمی فەرەنسی پێشەکەش دەکرد، ئەحمەد گەنجێکی زیرەك و بەهرەدار و بەئەمەك بوو بۆئیشەکەشی.

هەموو شتێك لەدەرەوە باش دیاربوو بەڵام لەناوەوە بەڕێوەبەرە فەرەنسیە تەمەن سی ساڵانەكەی زۆری ڕق لەعەرەب بوو ئەوپەڕی هەوڵی دەدا بۆئەوەی كێشەیەكی بۆدروست بكات، بۆیە ئەو ڕۆژەهات و ئەحمەدیان دەكرد بەبیانووی ئەوەی خاوو خلیچكە بۆیە ئەحمەد توشی داڕووخاوییەكی گەورەی دەروونی بوویەوە. نەیدەزانی چیبكات توانا و لێهاتووەییەكانی هەرئەوەندەی گەنجە كەنەدییەكانی دیكەبوو، ئەحمەد هەرلە نوێ بەیانییەوە تاوەكو نوێ شەو بەدووی ئیشدا دەگەڕا، ئەمەش مانگ و نیوێكی خایاند بەڵام هەرگیز نەیتوانی لەو ماوەیەدا كارێك بۆخۆی بدۆزێتەوە. ڕۆژێكیان بەڕێوەبەری خواردن و خواردنەوەی ئوتێلی هیلتۆن لەمۆنتریال داوای لێكردبوو وەكو كارمەندێكی ئاسایی لە كافتریاكەیدا كاربكات، كەبە كافتریای ئاڵتوون ناسراوبوو. ئەحمەد قایل بوو ڕاستەخۆ دەستی دایەوە ئیشكردن و لەماوەی كەمتر لەسێ مانگدا بووبە كاپتن و دواتریش خەڵاتی باشترین كاركەری ئوتێلەكەی پێبەخشرا و هەمووان پێی سەرسام بوون. لەساڵی ١٩٨٤دا ئەحمەد بووبە یارمەتی دەری سەرەكی بەڕێوەبەری گشتی هوتێل هیلتۆن لەمۆنتریال بە مووچەی حەفتاهەزار دۆلار لەساڵێكدا سەرباری یارمەتییەكانی دیكە.

ڕۆژێكیان لە كۆبوونەوەیەكی ژووری بازرگانی مۆنتریالدا چاوم پێكەوتەوە و دەنگوباسیم پرسی : ئەویش چرۆكی خۆی بۆگێڕامەوەو گووتی: ئەگەر ئەوەم لێبەسەر نەهاتبا ئەوا بەم بارەی ئێستام نەدەگەیشتم، ئەگەر دەرنەكرابام و هەستم بەخەم و پەژارە نەكردایە ئەوا چۆن فێری زمانی ئینگلیزی و ئیسپانی دەبووم، چۆن دەبوومە كەسێكی لێهاتوو لەفرۆش و پەیوەندی و ڕێككەوتنەكاندا، چۆن دەبووم بەم كەسە بلیمەتەی ئێستای بواری بەكارهێنانی كۆمپیوتەر!!! دواتر گووتی: ئیبراهیم خوای ئێمە گەورەو بەخشندەیە دەرگایەكت لێدادەخات بۆئەوەی دەرازەیەكی زۆر لەوە فراوانترت بۆ بكاتەوە.

*لەكتێبی (حوكمە فەلسەفیەكاندا) چیرۆكی پیاوێكی پەنجاساڵانم خوێندەوە، كەناوی ((مارك)) بوو، دووچاری چەندین باری نەخوازراوی یەك بەدووی یەكدا هاتبوو!! شۆكی یەكەم مردنی هاوسەركەی بەنەخۆشی

شێرپەنجە بوو، پاش ساڵێکی دیکە شۆکی دووەم ڕووی تێکرد ئەویش مردنی تاکە کوڕەکەی بوو لەڕووداوێکی ئۆتۆمبێلدا !! نەیتوانی بەرگەی ئەم هەموو خەمە بگرێت بۆیە بێهۆش بوو دووچاری وەستانی دڵ هات وبەو بارەوەی گواستیانەوە بۆ نەخۆشخانە، ئەمەش بەوەهۆی ئیفلیج کردنی دەستی ڕاستی، شۆکی سێیەمیش دەرکردنی بوو لەئیشەکەی وەکو پاسەوان، ئەوەی هەیبوو تەنها سەد دۆلاربوو، لەو بڕەش دەبوو هەشتا دۆلاری بە کرێ خانوودابا، بیست دۆلاریش بۆ کارەبا !! مارك نەیدەزانی چی بکات بۆیە ڕۆشتە دەرەوە تاوەکو هەستی بەبرسێتی کرد و بینی ئەوە چێشتخانەیەکە و خواردنی خێرا پێشکەش دەکات بە نرخێکی کەم، مارك بەرەو چێشتخانەکە کەوتەڕێ و ئافرەتێکی بینی لەپێش چێشتخانەکەدا وەستاوەو دەگیرێت، بۆیە لێی نزیك بۆوەو لێی پرسی: بۆچی دەگریت؟ ئەویش گووتی: کوڕم بڕوا دەکەیت سێ ڕۆژە هیچم نەخواردووە !! بۆیە مارك ڕاستەوخۆ ڕۆشتە ژوورەوەو داوای خۆراکی بۆکرد بەنرخی سی دۆلار وباقی سەد دۆلارەکەشی داب ئافرەتە هەژارەکە. ئافرەتەکە ڕۆشت و بەخوای سپارد. مارك خەریك بوو بەرەو ماڵەوە دەگەڕایەوە بیستی کەسێك لەداوەی هاواری لێدەکات و دەڵێت بووەستە، کاتێك بینی زانی خاوەن چێشتخانەکەیە وسوپاسی دەکات و داوای لێدەکات لەچێشتخانەکەیدا کاربکات و مارکیش پێی گووت: من هیچ شتێك لەبارەی ئیش کردن لەچێشتخانەکاندا نازانم، پیاوەکەش گووتی لەماوەیەکی زۆرکەمدا فێرت دەکەم -بەپشتیوانی خوا- مارك قایل بوو، ڕاستەوخۆ دەستی دایە کارکردن و پیاوەکە لەسەر لەئێوارەدا دووسەد دۆلاری پێبەخشی وەکو بەشێك لەو هەزار دۆلاری مانگانەیەی کەلەسەری ڕێك کەوتبوون، سەرباری ئەو بەخشیشانەی لە کڕیارەکانی چێشتخانەکەی وەردەگرێت.

مارك بەدڵ خۆشیەوە گەڕایەوە ماڵەوەو هەموو قەرزەکانی دایەودو بڕێکی باش پارەشی لەدەستدابوو، بەم کارەی هەموو خەمەکانی ڕەوینەوە. مارك سوبحەی زوو لەخەو ڕاپەڕی و بەرەو ئیشەکەی ڕۆشت و دیتی پیرەژنەکە مردووەو لەوێدا نامەیەکی بۆ بەجێ هێشتووە و تێیدا نوسراوە:

((بۆ ئەو پیاوەی کە بەخشندەبوو، کە لەکێشەکان ڕزگاری کردم و نەیهێشت بەبرسێتی بمرم، بەڵێنی ئەوەت پێدەدەم کە خواوەند ئەوەندەت پێدەبەخشێت کەهەرگیز خەونیشت پێوەنەبینیوە و ئەوەندە دەرگای ڕۆزیت بۆوالآدەکات کە بەژمارە ئەژمارناکرێت، ئەی پیاوە باش و بەسۆز و میهرەبانەکە بەخوات دەسپێرمەوە و ڕێزو خۆشەویستیم بۆت هەیە)).

مارك بەگریانەوە نامەکەی خوێندەوەوسوپاسی خوای دەکرد و دواتر دەستی دایەوە کارکردن.

ڕۆژگار و مانگان تێپەڕی و مارك لەئیشکەیدا لێهاتوو بوو، زۆریش بەئەمەك بوو بۆئیش و خاوەن ئیشەکەش، ڕۆژێکیان خاوەن چێشتخانەکە داوای لێکرد ببێتە هاوبەشی کاری و هەرچیەکیان هات وەکو یەك دابەشی بکەن، مارکیش بەمە قایل بوو بوون بە دوو هاوبەشی کار.

ڕۆژگار تێپەڕی و خاوەن چێشتخانەکە مردو لە وەسیەتنامەکەیدا بەشەکەی مارکی دیاری کردبوو، سەرباری ئەوەی بەشەکەی خۆشی پێشکەشی ئەو کردبوو!! بەم شێوەیەش مارك بووبە خاوەن چێشتخانەکە !! مارك دانیشت و بیری لەخۆی دەکردەوە و بەدەنگی بەرز و پێکەنینەوە دەیگووت: گەر ئەو هەموو تەنگەژە و ناسۆریانەم بەسەردا نەهاتبا ئایا دەمتوانی ببمە ئەم کەسە سەرکەوتووەی ئێستا؟!!

"بێگومان هەرشتێك کەلەژیانی مرۆڤدا ڕوودەدات هۆکارێکی هەیە و مرۆڤ نایزانێت جگە لەخوا، دواتر بۆی دەردەکەوێت کەئەوەی ڕوویداوە تەنها سەرەتای دەست پێکردنی ڕێڕەوێکی نوێبووە بەرەو سەرکەوتن، ڕێگەی ڕاست بووە بەرەو ژیانێکی باشتر ".

ئێستاش بالێت بپرسم:

هەرگیز شتێکی هاوشێوەت بەسەرهاتووە؟

ئایا دەگونجێت کەسێك کە هاوسەرەکەی بەجێی هێشتبێت بڵێت: پێکەوە کاتێکی زۆر خۆشمان بەسەر دەبرد، دەبوو تا دواساتی ژیانمان پێکەوە بووینایە!!.

یان کەسێك، کەهەموو ماڵ و داراییەکەی لەپرۆژەیەکی شکستەنیدا بەکارخستبێت، بڵێت: گەر پلانم بەشێوەیەکی ستراتیجتر دابرێژایە ئەوا شکستم نەدەهێنا و بارودۆخیشم باشتردەبوو، هیوایەکی زۆرم بەم پرۆژەیەم هەبوو!!.

یان خاتونێك بۆمردنی دایکی دەڵێت: هەرگیز بەوشێوەیە نابم کەبووم، خۆشی لەژیانمدا نابینم، مانایەك لەژیاندا نابینم!.

کێشە لەوێدا ئەوەیە کە هەموو ئەوانە بەرێگەی هەڵەدا دەڕۆن.!!. چارەسەرکەش زۆر ئاسانە ئەویش ڕۆشتنە بە ئاراستەیەکی پێچەوانەی ڕێگە کۆنەکەدا. چونکە گەر بەردەوام بیت لەسەر ڕۆشتن بەو ڕێڕەوەدا ئەوا لە تەراویلکەی ڕابردوودا وون دەبیت هەموو ئەوشتانەی تێیدایە تەنها ناسۆری و نەهامەتی و خەم و پەژارە و ئەو شتانەیە کە خۆت ناتەوێت لەڕێیەوە خزمەتی ژیانی پێبکەیت.

"ئەوەی بەئازار دیارە دەبینیت هێورکارە
ئەوەی بەخەمۆك دیارە دەبینیت ئاسوودەکارە
ئەوەی بەگران دیارە دەبینیت ئاسان کارە
ئەوەی بەشکست دیارە دەبینیت سەرکەوتنکارە،
ئەوەی بەتاریك دیارە دەبینیت ڕۆشنکارە،
بۆیەفێربوم لەڕووخسارەوە لەشتەکان نەڕوانم"

لەو ڕێگەیە خۆت بەدووربگرە کە خزمەتت ناکات و لەئامانجەکەت دوورت دەخاتەوە، پەندێکی چینی هەیە دەڵێت:" ئەگەر بەردەوام بیت لەسەرکردنی هەمان شت، هەمان ئەنجام بەدەست دێنیتەوە".

هەربۆیە لەو ڕێگەیە دووربکەوە کە ڕاژەی ئاڕمانجیّ تە ناکات،

١١١١ لەکۆتایی هەر ڕێگایەکدا ئەم هێمایە هەیە، ئەویش مانای ئەوەیە چیتر ڕێگەی تر بوونی نییە و هیچ هەڵبژاردنێکی دیکەت لەپێشدا نییە تەنها دوورکەوتنەوە نەبێت لەم ڕێگەیە و گەڕان بەدووی ڕێگەیەکی تردا کەبە ئامانجەکەت بگەیەنێت.

ئێستاش بڕیاربدەو خۆت بخەرە سەر ڕێگاکە و بەرەو ئامانجەکەت هەنگاوبنێ و پشت تەنها بەخواوەند ببەستە کە گەورەترین یارمەتی دەرت دەبێت بۆ گەیاندنت بە مەرامەکەت.

بەڕێگەیەکی دیکەدا بڕۆ، لەپێشی خۆت بڕوانەوەو لەدواوە مەنواڕە،

پابەندبە بە ئامانجەکەتەوەو نەرم بە لەڕفتاردا، دەبینیت دەرگایەکی فراوان لەپێشتدا کراوەیە -بەپشتیوانی خوای بەسۆز..

بەڵام ئایا ئێستا تۆ ئامادەی گۆڕانکاریت ؟

ئایا دەزانیت وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە تەنها چرکەیەکت لێدەبات ؟

ئایادەزانیت بۆئەوەی گۆڕانکاری ڕووبدات دەبێت بیر بکەیتەوە بەتێفکرینێکی ئەرێیی و نوێ و هەموو هەوڵێکی خۆت بدەیت و ئارامی لەبەربگریت و چاوەڕوان بیت؟

پەندێکی زانای چینی "لاتسۆ" هەیە کە دەڵێت:" ئایا ئەوەندە ئارامگریت هەیە کە بتوانیت ڕابوەستیت تاوەکو بیرت جێگیردەبێت و ئاوەکەش پاك دەبێتەوە؟ دەتوانیت بەئارامی بمێنیتەوە و نەجوڵێیت تاوەکو شێوازی ڕاستەقینە یاد دەگریت ؟ ".

ئەگەر بە مەرامێکی پاکەوە دەتەوێت گۆڕان لەژیانتدا بەدی بێنیت هەموو هۆکارێك لەپێش چاوبگرە و هەستەکانت هەموو بەکاربێنە لەبینین و بیستن و بۆن و چەشتن و، پشت بەخوا ببەستە و مەهێڵە هیچ شت و کەسێك بەتەواوتی ببنە لەمپەری ڕێگا و گەشەت، ئەودەمەی ڕێگەی ڕاست دەگریت دڵنیابە لەوەی دەرگای کراوە دەبینیتەوە-بەپشتیوانی خوا- دەرگا گەلێك کەپێشتر چاوەڕوانیت نەکردووە.

بەلأم ئایا بەڕاستی ئەم دەروازانە لەواقیعدا بوونی هەبووە؟

وەلأمەکەش بەڵێ یە، چونکە ئێستا والەپێش چاوماندایە!.

کەواتە بۆچی پێشتر نەمان بینی بوو ؟

وەلأمەکەش ئەوەیە کە ئامادەی بینینی نەبووین لەو کاتانەدا، چونکە دەبوو بەو ڕێگەیەشدا تێبەڕین بۆ تەواوکردنی گەشتی ژیانمان و دواتر بگەین بەم ڕێگە ئارام بەخشانەی کە بەرهەمی کارەکانمانی تێدا دەبینین.

تەنها لەو جێگەیەی کە زۆر پێویستمانە دەتوانین دەروازە کراوەکانی پێش چاوانمان ببینین و، هەستمان بەوەش کرد ئێستا کاتی جێبەجێکردنی خەون و ئارمانجەکانمانە، کاتی بەخەبەرهاتنەوەیە لەو خەوە ناخۆشە، بۆیە دەبێت هەمیشە ئەم پەندەمان لەبیربێت :

"ئەوەی بەئازار دیارە دەبینیت هێورکارە

ئەوەی بەخەمۆك دیارە دەبینیت ئاسوودەکارە

ئەوەی بەگران دیارە دەبینیت ئاسان کارە

ئەوەی بەشکست دیارە دەبینیت سەرکەوتنکارە،

ئەوەی بەتاریك دیارە دەبینیت ڕۆشنکارە،

بۆیەفێربوم لەڕووخسارەوە لەشتەکان نەڕوانم"

کەواتە ئەی مرۆڤ فێربە و تەنها شتەکان لە ڕووخساردا مەبینە و مەناسەوە.

ئەوەشت لەبیربێت کە: هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەڵات-بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی،

ڕێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

....

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە: ....

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە: ....

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زێدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیك وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامارژانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١-

٢-

٣-

٤-

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەمڵێنە :

خەملآندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٤)چاکسازیی:

پاش خەملآندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی

تێدا ئەنجامی بدە :

١-

٢-

٣-

٤-

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە -خوای تاك و تەنها- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین﴾.

"ئەودەمەی هیوامان نامێنێت ئارەزووش لەدەست دەدەین،

ئەودەمەی ئارەزوو لەدەست دەدەین بینینیش لەدەست دەدەین،

کاتێك بینینمان نامێنێت ژیانیش لەدەست دەدەین،

ئەودەمەش بەژیانێکی بێمانا لە تەراویلکەی ئازاردا دەژین".

"ئەودەمەی هیوامان نامێنێت ئارەزووش لەدەست دەدەین،
ئەودەمەی ئارەزوو لەدەست دەدەین بینینیش لەدەست دەدەین،
کاتێك بینینمان نامێنێت ژیانیش لەدەست دەدەین،
لەودەمەشدا بەژیانێکی بێمانا لە تەراویلکەی ئازاردا دەژین".

" ئەگەر هیوافراوان نەبوایە ژیان تەنگ دەبوو".

ئەمە یەکەمین پەندبوو لەژیاندا کەلە تەمەنی دە ساڵاندا بیستم، ئەودەمەی لەقاهیرەبووم و سەرقاڵی یاری پاڵەوانێتی تێنسی سەر مێزبووم، لە محمد حدیدی کاپتنم پرسی : کاپتن دەبێت ڕۆژێك لەڕۆژان لەگەڵ گروپی میللی دەوڵەتی میسردا لەدەرەوە یاری بکەم ؟ بە سەرسوڕمانەوە لێی ڕوانیم و گووتی:ئێستا لەسەر ئاستی میسردا چەندەمی؟ گووتم لەتەمەنی خۆمدا یەکەمم، گووتی هیوات هەیە بەوەی تاوەکو گەورەش دەبیت هەریەکەم بیت؟ گووتم: بێگومان -گەر ویستی خوای لەسەربێت، پێی گووتم :ئایا گەر تەمەنت هەژدەی تێپەڕکرد و بەشداری پاڵەوانێتی میسرت کرد، دەتەوێت یەکەم بیت؟ گووتم نازانم بەڵام ئومێدێکم هەیە -بەپشتیوانی خوا-کاپتن حدیدی لێم نزیك کەوتەوەو دەستی خستەسەرشانم و پێی گوتم: ئیبراهیم ئەم ئومێدانەت لەدەست نەدەیت چونکە ئارەزووی گڕگرتوو دەئافرێنێت و بیرۆکەی ڕوونتر و بەهێزترت بۆ دێنێتە بوونەوە، چونکە :
"ئەگەر هیوا بەرفراوان نەبوایە ژیان تەنگ دەبوو".

ئومێد چییە؟ پێناسێکی هەیە؟

وشەکان بەسن بۆ پێناسەکردنی ئومێد؟ دەتوانین بەبێ ئەو بژین؟
گەرتوانیمان بەبێ وی بژین، دەتوانین بەردەوام بین؟
کەواتە با لەڕوانگەی گیانکاری و مادییەتەوە لەمانای هیواو ئومێد تێبگەین.
١-لەڕوانگەی گیانکارییەوە لەفەرهەنگی گیانکاری (پیکەر)دا هاتووە کە:
"ئومێد مانای متمانەیە، چاوەڕوانییە بە متمانەوە بۆنەوەی شتێك ڕووبدات، بڕواوبوونی تەواوە بەوەی شتێك ڕوودەدات، ئارەزووە بۆ دەستکەوتنی شتێك".
بەڵام لەڕوانگەی زانستی و مادییەتەوە لە فەرهەنگی ئەمریکی(نوا ویبستیر ی چاپی ساڵی ١٨٢٨)دا هاتووە کە: " ئومێد ئارەزووکردنی شتێکی باشە، پێشبینی ڕوودانیشی لەگەڵدایە، بڕوای تەواو هەیە لەبەدەست هێنانیدا".
بەبڕوای تایبەتی خۆم وانازانم بتوانرێت پێناسەیەکی تەواو بۆ هیوا یان ئومێدبکرێت، چونکە وشەیەکی فەلسەفییە و هەریەکە و بیروڕای تایبەتی خۆی هەیە لەبارەیەوە و بەبێ ئومێد ژیان نابێت، ئایا مرۆڤ دەتوانێت بەبێ پێداویستیە سەرەکیەکانی خۆی بژێت کە خوا بۆی دابینکردوە، وەکو هەواو و ئاو و خۆراك؟ بێگومان نەخێر، هیچ بوونەوەرێك بەبێ ئەم پێداویستیە بنچینەییانە ناتوانێت بژێت. ڕێك وەکو ئومێد کە خوای تاك و بەتەنها ئافراندوویەتی بۆنەوەی مرۆڤ لەڕێگەیەوە بەسەر هەموو کێشەکانیدا زاڵبێت و بتوانێت هێزەئاوەزی و جەستەییەکانی کۆبکاتەوە و ئامانجەکانی بەدی بێنێت.
ئایا دەگونجێت خوێندکارێك دە کاتژمێر لەشەوەو ڕۆژێکدا بخوێنێت و هیچ هیوایەکی نەبێت بۆنەوەی بچێتە زانکۆ؟
ئایا دەگونجێت کەسێك هەرچی پارەی هەیە بیخاتە پرۆژەیەکەوە بەبێ ئەوەی هیچ هیوایەکی بە سەرکەوتنی پرۆژەکەی هەبێت؟
ئایا دەگونجێت یاریزانێك هەموو کاتەکانی خۆی بۆ ڕاهێنان تەرخان بکات بەبێ ئەوەی بیەوێت ببێتە یەکەم یان سەربکەوێت؟

بەسەر ئەو کۆسپانەی تێیدا لەدایك بووم" بەم شێوەیە دکتۆر زەکی عوسمانی نابینا و ئیفلیج لەبەرنامەی تەلەفزیۆنی "چاوپێکەوتن لەگەڵ کەسایەتییەکی سەرکەوتوو" لەگەڵمدا دەستی پێکرد...

پێدەکەنی، هێمن و ئارام بوو، زۆری بڕوابەخۆ هەبوو، خواپەرەستی و ئاین پەروەری لەسەر ڕوومەتی دەدرەوشایەوە. باسی لەسەرەتای ژیانی کردو گووتی: سوپاس و ستایش تەنها شایەنی خوانە، کاتێك هاتمە دوونیاوە کۆج و ئیفلیج بووم نەم دەتوانی نەبجوڵێم و نەبیینم، واتە من لە بێندەنگی تاریکیدابووم!! باوکم بڕیاریدا دووماموٚستام بۆ بهێنێتە ماڵەوەو ئەوەی دەبوو فێری ببم فێر بووم، گوێبیستی ڕادیۆ دەبووم و لەڕێگەیەوە زمانی ئینگلیزیم یادگرت و پێش تەمەنی چواردەساڵی هەموو قورئانم لەبەرکرد و دەمتوانی بەچەندین دەنگیش بیخوێنم، من لەسەربانی ماڵەکەماندا دادەنیشتم و سورەتێکی قورئان یان سرووتێکی ئایینیم دەگووت و هەستم دەکرد خەڵکێکی زۆر بەلایانەوە پەسەندە، ئومێدێکی زۆرم بەخوا هەبوو بەوەی ببمە مامۆستای یاسای ئیسلامی لەزانکۆی ئەزهەر، بێگومان پەیوەندیم بەئەزهەرەوەکرد و لەبەرئەوەی قورئانم لەبەرکردبوو ڕاستەوخۆ خستمیانە خوێندنگەی ئامادەیی و گەشتێکی پڕلەخۆشی بوو بۆمن و توانیم بگەم بەئامانجەکەم، لەلایەکی تریشەوە زۆر ئازارو بەدبەختی و ئاسۆریم چەشت !!.

دواتر دکتۆر زەکی عوسمانی گووتی: ڕۆژێکی زستانی سارد با بەهەوەسی خۆی وەکو پارچە کارتۆنێك بەملاو ئەولادا دەیبردم یان دەیجوڵاندم، پیاوێکی پۆلیس هاتە نزیکمەوەو باوەشی پێداکردم و خستمیە نێو ئەو پاسەوەی کە بۆ زانکۆی ئەزهەری دەبردم و داوای لەشۆفێرەکە کرد زۆر ئاگادارم بێت، ئەمەواش بوو. ڕۆژگار تێپەڕی و گەورەبووم و توشی چەندین کێشە و ئاسۆری چاوەڕوان کراوبووم، بەڵام بەپشتیوانی خوا توانیم بەسەریاندا زاڵبم و توانیم پلەی دکتۆرا بەدەست بێنم و بەپلەی نایاب بووم بە دکتۆر لە زانکۆی ئەزهەر.

*هەردوو کەسایەتی ناودار" دکتۆر ولیام فیشەر و دکتۆر جیمس ماکدوناڵد"

پێکەوە خەریکی خواردنی نانی بەیانی بوون، کە دووپسپۆڕی بواری چارەسەرکردنی نەخۆشی شێرپەنجەن لە نەخۆشخانەی تکساسی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا، هەردووکیان باسیان لە ڕۆژانی خوێندنیان دەکرد و باسی چۆنێتی زاڵبوونیان دەکرد بەسەر لەمپەر و کۆسپەکاندا، تاوەکو گەیشتوون بەم ئاستەی ئێستای.

دواتر دکتۆر ماکدونالد بە دکتۆر فیشەری پرسی: هاوڕێ لەهەمان زانکۆ خوێندنمان تەواوکردوەو لەهەمان نەخۆشخانەش دەوام دەکەین و هەمان ڕێبازی چارەسەرکردن بەکاردێنین و بەهەمان بڕو خشتەی چارەسەرکردنەوە، کەچی چارەسەرەکانی من لە ٣٠٪ تێپەڕی نەکردووە لەکاتێکدا تۆ ٨٠٪ بەرەو سەرەوو سەرکەوتوو دەبێت... بۆچی؟ دکتۆر فیشەر بە پێکەنینەوە وەڵامی دایەوەو گووتی: هاوڕێکەم چونکە تۆ تەنها شێوازی زانستی ڕووت بەکاردێنیت و بەس.

دکتۆر ماکدونالد لێی پرسی: هیچ شتێکی دیک هەیە ئێمەی پزیشکان بتوانین بەنەخۆشانی ببەخشین؟ پاش ئەختێك لەبێدەنگ بوون دکتۆر فیشەر پێی گووت: بەڵێ هاوڕێ گیان شتێکی زۆر گرنگ هەیە کە من بەنەخۆشەکانی دەبەخشم و تۆ نایزانیت، ئەرئەو شتەشە وامان لێدەکات من زیاتر لەتۆ سەرکەوتوو تربم... دکتۆر ماکدونالد بە حەسرەتەوە لێی پرسی: چیە ئەو شتەی وای کردووە جیاوازی نێوان من و تۆ ٥٠٪ پتر تر بێت؟

دکتۆر فیشەر وەڵامی دایەوەو گووتی: هیواو ئومێدە!! پێویستە لەپێشدا ئومێدی چاکبوونەوە لەناخی نەخۆشەکاندا بچێنیت دواتر دەرمان بەکاربێنیت، بۆیە هاوڕێگیان لەم ڕۆ بەداوە تۆش ئەو ڕێگەیە بەکاربێنەوە بزانە ڕێژەی سەرکەوتنت دەگاتە چەند؟

بۆ ڕۆژی دواتر دکتۆر ماکدونالد هاتەوە بۆ سەردانی نەخۆشەکان و کچێکی بچکۆلانەی بینی بەناوی ناتالی کە پێنج ساڵ دەبوو بەهۆی چاودێری پزیشك و دەرمانەوە مابۆوە، دایکیشی هەموو ڕۆژێك لەکاتژمێر ٩-١١ ی سەرلەبەیانی لەلای دەبێت و هەمیشە قسەی بۆدەکات وەکو ئەوەی بەتەواو بەهۆش بێت.

دکتۆر ماکدونالد لەئافرەتەکە نزیک بۆوەو لێی پرسی: دادەگیان خۆت باش دەزانیت کە کچەکەی تۆ ژیانی بەندە بەم ئامێر و دەرزی و دەرمانانەوە کە بەبێ ئەمانە کچەکەت دەمرێت باشە بۆچی خۆتی پێوەسەرقاڵ دەکەیت و ماوەیەکی زۆر زۆرە هەموو ڕۆژێك دێیتە سەردانی؟ ئافرەتەکە لێی ڕوانی و گووتی: دکتۆر تۆ تەنها ڕێگەی زانستی و پزیشکی دەزانیت و هەرئەوەش بەکاردێنیت بەڵام من ڕێگەی باوەڕ و ئومێدبوون بەخوا بەکاردێنم بۆ چارەکردنی ئەم کیژۆڵەیەم، دڵنیاشم خوای تاك و تەنها خەجاڵەتم ناکات و بەم نزیکانە کچەکەم بۆ دەگێڕێتەوە، دکتۆر ئەو کات دەزانیت وایە یان نا...دکتۆر ماکدونالد زۆر کاریگەربوو بەوتەکانی ئەم ئافرەتەی ئەمڕۆ و قسەی هاوڕێ دکتۆرەکەی دوێنێی.

ڕۆژگار تێپەڕی ودیتی فیشەری هاوڵی بەرەو لای دێت و بانگی دەکات : وەرە هاوڕێ ببینە چ خۆشییەکە !! دکتۆر ماکدونالد تەنانەت یەك وشەشی نەگووت و لەگەڵیدا ڕۆشت بۆ ژوورەکەی ناتالی و بینی ساغ بۆتەوەو لەباوشی دایکیدایە، بڕوای نەدەکرد شتی وا ڕوویدابێت، دایکەکە لێی ڕوانی وگووتی: دکتۆر پێم نەگووتی تەنها خوا چارەکار و شفابەخشە؟! هیچ شتێکی نەگووت و لە ناتالی نزیك بۆوەو تەواوی پشکنینی بۆئەنجامداو دیتی تەواو ساغ و سەلامەتە. لەو ڕۆژە بەداوە دکتۆر ماکدونالد بەهێزترین دکتۆری پێبەخشینی چارەسەرە بەڕێگای پەناگرتنە خوا...ئومێد بوون بەچارەسەر لای خوا.

ئەمەیە هێزی ئومێد و باشیەکەی، هێزێکە لەڕێگەی باوەڕەوە کاردەکات و پێویستی بە بێگومانی هەیە بەرامبەر خوا لەوەی چارەکار و شیفابەخشە، خاوەنی دەرد و دەرمانە، هۆکار و چارەسەر هەرلای خۆیەتی، بەرهەرشتێك بڵێت ببە دەبێت. ئەوکاتەی هۆکارێك دەگریتەبەر دڵنیابە لەبڕوابوون بەخاوەن هۆکارەکە...

لەم ڕۆ بەدواوە مەهێڵە نیگەرانی لەژیانی تۆدا جێگەیەکی هەبێت، چونکە:

"ئەودەمەی هیوامان نامێنێت ئارەزووش لەدەست دەدەین، ئەودەمەی ئارەزوو لەدەست دەدەین بینینیش لەدەست دەدەین، کاتێك بینینمان نامێنێت

ژیانیش لەدەست دەدەین، ئەوەدەمەش بەژیانێکی بێمانا لە تەراویلکەی ئازاردا دەژین".

هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەلآت- بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و ئەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی،

ڕێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

رۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

:............................

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە:............................

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە:..................

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زێدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیك وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامارژانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١) ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

-١

-٢

-٣

-٤

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

-١

-٢

-٣

-٤

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەملێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

-١

-٢

-٣

-٤

٤)چاکسازیی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی تێدا ئەنجامی بدە :

١-

٢-

٣-

٤-

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە - خوای تاك و تەنها- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا: ﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین ﴾.

" کارکردن بەبێ هیوا دەبێتەهۆی لەدەستدانی کارەکە،

هیواش بەبێ کار دەبێتەهۆی بێئومێدی،

خۆشی کار لەئومێدبوندایە،

چێژی ئومێدیش لەکاردایە ".

" کارکردن بەبیٚ هیوا دەبێتەهۆی لەدەستدانی کارەکە، هیواش بەبیٚ کار دەبێتەهۆی بێئومێدی، خۆشی کار لەئومێدبوندایە، چێژی ئومێدیش لەکاردایە "

ئایا خوێندکارێك دەتوانێت تەنها بەئومێد سەرکەوێت ؟

ئایا بێکارێك دەتوانێت تەنها بەئومێد کارپەیدابکات؟

ئایا دەگونجێت تەنها بەئومێد نەخۆش چارەبێت ؟

ئایادەگونجێت پزیشکێك تەنها بەهیوا نەشتەرگەریەکەی سەرکەوتووبێت؟

ئایا دەگونجێت کەسێك هونەری لێخوڕین نەزانێت و تەنها لەبەرئەوەی ئومێدی هەیە ئۆتۆمبێل لێبخوڕێت ؟

ئایا دەگونجێت کەسێکی کەچەڵ بەهیوا پرچی بۆپەیدابێت !!؟

ئایا هیوا بەتەنها بەسە بۆئەوەی هەموو شتێك بۆمرۆڤ بەدیبێنێت؟

وەڵامەکان بەڕوونی ساکارییەوە بریتییە لە...نەخێر.

ئومێد یان هیوا بەتەنها هێزێکی گیانکارییەو لەبڕوابون بەخواوە هەڵدەقوڵێت، بنچینەی پاڵنەر و پابەندی وسووربوون و هیواکانە جا بارودۆخ و کێشە و کارتێکارەکان هەرچییەك بن. بەڵام پێویستی بەکاریش هەیە، بۆیە خوای گەورەو میهرەبان لە خوێنراوەی پیرۆزدا دەفەرموێت :﴿ دەسا وەکارکەون کاری ئێوە بەزوویەکی زوو لای خوا و نێردراو و موسوڵمانانیش دیارئەدات،بەو زوانە ئەبرێنەوە بۆلای زانا ی دیار و نادیار، ئەوسا ئاگاداری ڕۆ دەکات کەچلۆن کارێکتان کردووە﴾ (التوبه ئایەتی ١٠٥)، دواتر لەسورەتی نەحل لە ئایەتی (٣٢)دا دیسانەوە خواوەندی ئەرز و ئاسمانەکان دەفەرموێت:﴿ بڕۆنە بەهەشتە لەبەر ئەوکارانەی ئەنجامتان داوە﴾، کەواتە کارکردن فاکتەری سەرەکی ئومێد پێبەخشینی ژیانە و بەبیٚ کارکردنیش ئومێد لەجێگەی خۆی وەستاو دەبێت و ناجولێت و هیچ چێژێکیش نابەخشێت...

دۆن کلۆس لە کتێبی هێزی ئومێددا دەنوسێت: " کارکردن مانایەکی نابێت

تەنها بەئومێدەوە نەبێت، هەردووکیان دوهێزی یەکتر تەواوکارن".

دین گرافت لە کتێبی "بەرکەوتنی ئومێد" دا دەڵێت :

"ئومێد لەهەناوی هەریەکەماندا هەیە و پێویستمان بەدۆزینەوەی نییە، پێویستمان بە ناساندنی هەیە. بەبێ ئومێدیش هێز مانایەکی نابێت ".

ئومێد و پێنج پێویستیەکانی

ئارەزوو ئومێد ئاراستە بینین کارکردن

ئومێد و پێنج پێداویستیەکەی

١-ئومێد :

بریتیە لەو ناوەندە سەرەکیەی کەلە هەناوی هەست و سروشتە گیانیەکاندا هەیە و، تیشک دەخاتەسەر باوەڕ-بەخوای تاك و تەنها-بەهای باڵای پێویستی ژیان دەنوێنێت بەڵام بەتەنها هیچ مانایەکی نابێت !!.

٢-بینین: ئەوەیە کەمرۆڤ دەیەوێت پێی بگات لەڕێگەی بەدیهێنانی ئامانجەکانیەوە، ئەوەیە کەمرۆڤ خۆی بەسەرکەوتوویی لەاهاتوودا دەبینێتەوە، لەکاتێکدا گرنگی دان و هیوابوون بە خوا زیاتر بێت ئەوا لەم کاتەدا بینین زیاتر تیشك دەخاتەسەر ئەو ئەنجامانەی کەسێك دەیەوێت بەدەستی بێنێت، بەڵام هەرچەندە بینین و هزرەکان ڕوون و دیاری کراوبن ناتوانن تەنها لەگەڵ هیوادا هەموو شتێك بەدی بێنن !!.

٣-ئارەزوو: سوتەمەنی سەرەکی بزوێنەری مرۆڤە بۆ گەیشتن بە هزر و بینین و بەبێ ئەمەش مرۆڤ ناتوانێت ئامانجەکانی بپێکێت و ناشتوانێت بە بیرکردنەوەو بینینی ئامانجەکانی بگات.

ئارەزوو بۆ مرۆڤ وەکو سوتەمەنی ئۆتۆمبێل وایە، ئەگەر ئۆتۆمبێلێکی تەواو تایبەت مەندمان هەبێت و بەنزینی تێدانەبێت بۆئەوەی بجوڵێت بۆیە دەبینیت هەمیشە ئەو ئۆتۆمبێلە هەر لەجێگەی خۆیدا دەبێت...

هەمان شتیش بۆ ئارەزوو وایە بەبێ ئەو ناتوانیت بجوڵێیت لەجێگەیەکەوە

بۆ جێگەیەکی دی هەرچەند ئومێدت زۆربێت و بینینەکانیشت ڕوونبن !!.

٤-ئاراستە: بوەستە بالێت بپرسم: ئەگەر بینینێکی ڕوون و ئارەزوویەکی لەڕادەبەدەر و ئومێدێکی زۆرمان هەبێت ئایا ئەمانە بەتەنها بەسن بۆئەوەی بەئامانجەکان بگەین؟

وەلأمەکە : نەخێرە !! بۆچی !! چونکە پێویستە ئەو ئاراستەیەش بزانن کە دەیگرینەبەر بۆگەیشتن بە بینینەکانمان. پێویستی ئاراستە وەکو هەموو پێداویستیەکانی دیکە وایەو بەبێ ئەو مرۆڤ سەرگەردان دەبێت و دەکەوێتە سەر ڕێگەیەك کەنازانێت ڕاستە یان هەڵە...

٥-کارکردن: ئەگەر ئومێدێکی گەورە و بینینێکی ڕوون و ئارەزوویەکی بلێسەدار و ئاراستەکەشمان بزانین ئایا بەواوەتی خۆمان پڕچەك کردووە بۆ گەیشتن بە ئامانجەکە؟ نەخێر !! بۆچی!! چونکە پێویستە بەهەریەکە لەمانە کاربکرێت، هەرکارکردنیشە ژیانیان پێدەبەخشێت.

*لە دالاسی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پیاوێکی بالأبەرز وبەژن ڕێکی تەمەن چل سالم ناسی، زۆر خەمبار دیاربوو، پاش تەواوبوونی بەرنامەکەم "دە کلیلی سەرکەوتن"لێم نزیك بۆوەو بەدلبوونی بەرنامەکەمی پێڕاگەیاندم و خۆی پێناساندم کەناوی ستیڤ بوو.

پرسیاری ئەو خەمەم لێکرد کەچاوانی داپۆشی بوو؟ گووتی: دکتۆر ئیبراهیم هەرچیەکم لەدەست هات کردم بۆسەرکەوتنی پرۆژەکەم (فرۆشتنی ئۆتۆمبێل) بەلأم بەشکستێکی گەورەوە دەستم لێهەلگرت و قەرزاری پارەیەکی زۆریش بووم نازانم بۆچی؟ هەستام بە هەلمەتێکی بەرفراوانی فرۆشتن بەلأم هیچ سوودێکی نەبوو! دواتر ستیڤ لێی پرسیمەوە : دەتوانیت یارمەتیم بدەیت بۆئەوەی بزانم چیم لێبەسەرهاتووە و دووبارە خۆم بگرمەوە؟ گووتم بەخۆشحالییەوەو لێم پرسی: ئایا بەڕاستی تۆ بەدیاری کراوی دەتزانی چیت لەو پرۆژەیە دەویست؟ گووتی بەلێ. پۆلی کڕیارانی ئۆتۆمبێلەکەت دیاری کردبوو؟ گووتی: بەلێ. لێم پرسی: ئارەزوویەکی زۆرت هەبوو بۆسەرکەوتنی پرۆژەکەت؟ گووتی: بەدلنیاییەوە. لێم پرسی : ئاراستەی سەرەکی سەرکەوتنی خۆتت دەزانی ؟

گـووتی: بێگومـان دکتـۆر، هـەموو شـتێکم لـەبارەی خزمـەت گـوزاری و بازاڕکارییـەوە ئامادەکردبوو. گـووتم زۆرباشـە ستیڤ ئێستاش باڵێت بپرسم: بڕوات بەخوای تاك و تـەنها هەیە ؟ گووتی: بەڵێ، بەڵام هیچ نوێـژێك ناکەم و کاردانـەوەی گیانگاریـشم نییـە !! لـێم پرسـی : ئایـا ئومێـدێکی زۆرت هـەبوو بەسەرکەوتن ؟ گووتی: دکتۆر من پیاوی کارم و زۆر بڕوام بەم شتانە نییە و هەرچیەکم لەدەست هات کردم بۆئەوەی سەرکەوتووبم، بەڵام شکستم هێنا.!!

ئەمـە نمونەیەکـە لـەو شێوەکەسـانەی کـە هۆکارەکـان وەردەگـرن بـەبێ پەنابردنەبـەر ڕێکخـار و ئاراسـتەکاری هۆکارەکـان، مادەکـە دەبـەن و بڕوایـان بەبونی خـاوەن مادەکە نییـە، بڕوایان بە کـارکردن هەیە بەڵام نـازانن ئومێد چییە،بۆیە ئەنجامەکەشی لەدەستدانی کارەکەی دەبێت.!!

" کارکردن بەبێ هیوا دەبێتـەهۆی لەدەستدانی کارەکە، هیواش بەبێ کار دەبێتەهۆی بێئومێدی، خۆشی کار لەئومێدبوندایە، چێژی ئومێدیش لەکاردایە ".

*سەفا ئافرەتێکی سی و پێنج ساڵان بوو، وەکو سکرتێرە لە کۆمپانیایەکی دەرماندا کـاری دەکـرد، . زۆر دڵخـۆش بـوو بەکارەکـەی تـاوەکو بەڕێوەبەرەکـەی نامـەی دەرکردنـی بۆنـارد بـەهۆی کەمبوونـەوەی توانـا دارایـی کۆمپانیاکـەوە و بـەڵێنی ئـەوەی پێـدا کـە ئەگـەر پێویـستیان پێـی بوویـەوە جـارێکی دیکـە بانگهێشتی بکەنەوە. سەفا چاوەڕوانی ئەو شتەی نەدەکرد و بەگریانەوە تاوەکو ماڵ ڕۆشتەوەو دایکی لێی پرسـی : کـچم ئـەم هـەموو گریانـەت لـەپای چـی؟ ئەویش گووتی: لەکارەکەم دەریان کردووم، دواتر ڕاستەوخۆ ڕۆشتە ژوورەوەو دەرگاکەی لەسەر خۆی داخست.

سـەفا بـەم شـێوەیە بـەردەوام بـوو، بـەهیواش بـوو لـەوەی جـارێکی دیکـە بەڕێوەبەرەکەی بانگێشتی بکاتەوە. مانگان تێپەڕی و نزیکەی ساڵێکی خایاند بـەڵام سەفا هیچ هـەنگاوێکی نـەدەنا بۆئـەوەی ئیشێکی نـوێ بدۆزێتـەوە و هـەر

چاوەڕوانی زەنگی تەلەفۆنەکەی بوو، بەوەی بەڕێوەبەرەکەی تێلی بۆبکاتەوە و بانگێشتی سەرکارەکەی خۆی بکاتەوە.

زۆری چاوەڕێ کرد تاوەکو دووچاری نەخۆشی دەروونی و خراپ بوویەوەو، بەردەوام دەیگووت: هەمیشە بەهیوابووم جارێکی دیکە بەڕێوەبەرەکەم تێلێکم بۆبکات و بانگێشتی سەرکارەکەم بکاتەوە !!.

ئەمەش نمونەیەکی دیکەی ئەو جۆرە مرۆڤانەیە کەوا دەزانن هیوا یان ئومێد بەتەنها بەسن بۆئەوەی مرۆڤ بتوانێت بەئامانجەکانی بگات، بۆیە ئەنجامەکەشیان وون بوون دەبێت لەگێژاو و تاریکی بێئومێدیدا...

هۆنەر و فەیلەسووفی ئەڵمانی گۆتە، دەبێژێت:" ئەوەی ئومێدەکانی لەسەر ئەندێشە بوونیات بنێت دەبینێت لەخەوەکانیدا بەدیدێنێت".

ئەگەر سەفا بەو بارە قایل بوایە کە تێیدابوو و بەدووی کارێکی نوێتردا گەڕابایە ئەوا بێگومان هیوا وئیشکردنی یەکیان دەگرت و وای لێبەسەر نەدەهات. ئەوەی ستیڤ بەکاری هێنابوو کارکردن بوو بەبێ ئومێد، بۆیە ئەنجامەکەشی...لەدەستدانی کارەکەی بوو.

بەلاّم سەفا تەنها ئومێدی وەرگرتبوو بەبێ کارکردن بۆیە هیچ سودێکی بۆنەبوو، ئەنجامەکەشی بێئومێد بوون بوو.

ئیستاکانیش بالێت بپرسم :

هێزی ئومێد دەبینیت ؟

هێزی کاریش دەبینیت؟

ئایا دەگونجێت تەنها ئومێد بەبێ کارکردن بەکاربێنین؟ یان تەنها کاربکەین و هیچ ئومێدێکمان نەبێت؟ بێگومان نەخێر.

خەلیل مەتران دەڵێت:" ئەگەر ئاواتی ژیانێکی گەورە و سەرکەوتوو دەخوازیت ئەوا بەکاری گەورە پێی دەگەیت".

لا تسۆ ی دانای چینی بە خوێندکارەکانی دەگوت:" ژیان بەبێ ئومێد مانایەکی نییە...ئومێد بەبێ ژیان مانایەکی نییە".

یەکێك لە خوێندکارەکانی لەبارەی گرنگی ئەم پەندەوە لێی پرسی و ئەویش گووتی:"ئەگەر ئومێدمان نەبێت بەوەی بەژیانێکی شیاوبژین کەواتە بۆچی بژین و سوودی ئومێدیش چییە ؟

ئەگەر لەپێناو بەدیهێنانی ئەمەدا نەژین کەواتە بۆچی داوای ئومێدبکەین؟ ".

هەرلەیەکەم ڕۆژەوە قەڵای زانستت بەهێزبکە و بڕوات بە ئومێد بەرفراوانتربکە و خۆت بخەرە جێکارەکەوەو مەکەوە ژێرکاریگەری ئەوانی دیکە وتێڕوانینی کەسە ونەکان با کارنەکەنە سەرت.

هەمیشە لەبیرت بێت :

" کارکردن بەبێ هیوا دەبێتەهۆی لەدەستدانی کارەکە،

هیواش بەبێ کار دەبێتەهۆی بێئومێدی،

خۆشی کار لەئومێدبوندایە،

چێژی ئومێدیش لەکاردایە ".

هەموو ساتێك وەها بژی كە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەڵات-بەسروشتی ڕەوشت و ئاكاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە كاركردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی،

ڕێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

....

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە: ....

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە: ....

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زیدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیک وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت

و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئاماژانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١-

٢-

٣-

٤-

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەملێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٤)چاكسازيى:

پاش خەملاندنى ئەوەى ئەنجامت داوە، ئەوەى بەشياوى دەزانيت چاكسازيى تێدا ئەنجامى بدە :

١-

٢-

٣-

٤-

پاش چاكسازيى، خۆت ببينەوە لەوەى ستراتيژيەتى خۆت بەكاردەهێنيت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتى هاوسەنگيت. سەيرى پشتەوەت مەكە، مەهێڵە هيچ كەس و شتێك لەئامانجى كارەكەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە -خواى تاك و تەنها- دڵنيابە لەم گووتەيەى خوا:﴿ پاداشتى چاكەكارن وون ناكەين﴾.

" ئەوەى لەدڵمدا دەژێت،

لەڕەگ و خوێنمدا هاتووچۆيەتى،

زاڵە بەسەر بير و ويژدانمدا،

پێويستە بۆژيان بدركێنرێت"

" ئەوەی لەدڵمدا دەژێت، لەڕەگ و خوێنمدا هاتووچۆیەتی، زاڵەبەسەر بیر و ویژدانمدا، پێویستە بۆژیان بدرکێنرێت"

((ژیان بەبێ ئامانج ئەو نەهامەتیانە ناهێنێت کە بەسەرماندا دێت))

ئەم ڕستەیە ئەلبێرت ئەنیشتاین چەند خولەکێك پێش مردنی بەدکتۆرەکەی گووتبوو!. ئەگەر لەناوەڕۆکی مانای ئەم دێرە بنواڕین دەبینین مانایەکی قوڵی فەلسەفی هەیە، چونکە ئەو ژیانەی کەسێك بەبێ ئامانج تێیدا دەژێت هیچ مانایەکی نابێت و لەتاریکی و سێبەری ئەوانی تردا دەژێت.

پەندێکی هندی هەیە دەڵێت:" ئەگەر مانا بوونی نەبێت ئەوا خەونەکانیش ون دەبوون، ئەگەر خەونەکانیش ون بن ئەوا مرۆڤ فانی دەبێت".

*" سێر هێلری ئادمون((یەکەمین پیاوبوو کەبەسەر چیای ئەڤەرێستدا سەرکەوت، لەساڵی ١٩٥٢ و، یەکەمین هەوڵی دەستی پێکرد و لەسەرەتاوە زۆر بەخراپی برینداربوو و وەخت بوو بمرێت، پاش چەند هەفتەیەك لە ژووری بازرگانی لەندەندا چەند خانم و پیاوێك میواندرێتیان کرد بەهۆی ئەو هەوڵانەی داویەتی بۆسەرکەوتن بەسەر بەرزترین چیادا، سەرۆکی ژووری بازرگانی بەهەموانی ناساندو داوای لێکرد بێتەسەر شانۆو چیرۆکەی خۆی بۆیان بگێڕێتەوە، هێلر مایکەکەی گرتە دەستەوەو بەهێواشی بەرەو سەکۆی قسەکردن هەنگاوی نا و ویستی قسەبکات، ئاوڕی دایەوە دیتی وێنەیەکی گەورەی چیای ئەڤەرێستیان لەپێشدا داناوە، هیلر لە مەنەسەکە دوورکەوتەوەو بەرەو وێنەی چیاکە ڕۆشت و گووتی-وەکو ئەوەی لەگەڵ چیاکەدا بدوێت- ئەی چیای ئەڤەرێست تۆ گەیشتویتە بە لوتکەی گەشەت، بەڵام منیش لەگەشە بەردەوام دەبم تاوەکو بەسەرتدا سەردەکەوم، یەکەم جار تۆ شکستت پێ هێنام بەڵام لێرە بەدواوە ناتوانیت بم بەزێنیت، دواتر بەدەنگێکی هەژێنەرەوە گووتی:" بەم زوانە شکستت پێدێنم...چاوەڕوانم بە...بەم زوانە شکستت

پیدێنم".

له ۲۳ی مایۆی ۱۹۵۳ دا سێر هێلر ئادمۆن توانی بەسەر ئەو چیا زەبەلاحەدا سەرکەوێت کە بەرزیەکەی ۲۹۰۰۰پێ دەبێت، ئەو دەمەی گەیشتە لوتکە گووتی: ئامانجەکەم پێکا، ئامانجەکەم بەدیهێنا، توانیم بگەکە لوتکەکەی.

ئەودەمەی هاتەخوارەوە زۆرێك لە دەزگاکانی ڕاگەیاندن لەدەوری خڕبوونەوە بۆئەوەی ڕای وەرگرن لەبارەی ئەم ئەزموونە ناوازەوەی. هیلیر گووتی: هەر لەمنداڵیەوە ئەم بیرۆکەیەم هەبوو، وا لەخۆم دەڕوانی سەرکەوتووم بەسەر ئەم چیایەدا، ئەو کاتەی ئەم خەونەی خۆمم بۆ هاوڕێ و دۆستەکانم گێڕایەوە هەمووان گاڵتەیان پێدەکردم، بەلاّم من هەر کوڵم لەبیرۆکەکەم نەدا، تائەوکاتەی بەتەواوەتی باڵی بەسەرمدا کێشا و جگە لەباسکردنی ئەو چیایە هیچی دیکەم نەدەگووت، ئەمەش بوو هۆکاری سەرکەوتنم.

ڕۆژنامەوانێك لێی پرسی: سیر هێلر ئامۆژگاریت بۆخەڵکی چییە؟

وەلاّمی دایەوەو گووتی: ئامۆژگاریم بۆ ئەو مرۆڤانەیە دەیانەوێت بەژیانێکی بالاّبـژین دەبێت کاری بالاّ ئەنجامبدەن؟ چونکە مرۆۋ زۆر لەوە گەورەترە کە هەستی پێدەکات، دەبێت پلانمان هەبێت بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانمان و دواتر کاری پێبکەین و هیچ کەسیش ناتوانێت بەدزینی خەونی کەسێکی تر لەم سەر زەمینە بەتەواوەتی سەربکەوێت.

*سێر وینستۆن چێرچل خوێندکارێکی نمونەیی نەبوو، بەڵکو زۆر تەمبەڵ و تەوەزل بوو تاوەکو توانی بڕوانامەی ناوەندی بەدەست بێنێت و زۆریش لەوانەی زمانی ئینگلیزی تەوەزەل بوو!!! سەیر لەوەدابوو پاش تێپەڕبوونی چەند ساڵێك زانکۆی ئۆکسفۆرد بانگێشتی کرد بۆئەوەی وتەیەکیان بۆبدات. ویسنستۆن چێرچڵ گەیشتە شوێنی مەبەست بەشێوە ناسراوەکەی و جگارەکەی لادەمیەوە و گۆچانێکیشی بەدەستەوەبوو کلاّوێکی ڕەشیشی لەسەرکردبوو !! هەموان بەخێرهاتنێکی هەورەتریشقە ئاسایان کرد و بەو پەڕی ئارامیەوە گوێبیستی وتەکانی بوون، چێرچڵ تەنها پێنج خولەك قسەی کرد بەلاّم بەئامادەبووانی ڕاگەیاند کە:

هەرگیز خۆتان بەدەستەمەدەن، هەرگیز خۆتان بەدەستەوە مەدەن.

دواتر شانۆکەی جێهێشت و بەرەو لای جەماوەری ئامادەبووی هەنگاوی ناو پێی گووتن: هەرگیز خۆتان بەدەستەووە مەدەن بارودۆخەکە هەرچییەك بێت.

کورتترین وانە بوو کە تائەوکات خوێندکارانی ئەو زانکۆیە گوێبیستی ببوون، بەڵام زۆرترین کاریگەری لەسەریان هەبوو.

ئەلیکسەندەر گراهام بیل دەڵێت: " ئەم هێزە چییە ؟ ناتوانم قسەبکەم، ئەوەی ئەیزانم ئەوەیە لەهەناوماندایە، تەنها لەوکاتانەشدا هەیە کەمرۆڤ لەبارێکی تەواوی ئاوەز و هۆشداریدا دەبێت و وای لێدەکات هەست بەو شتە بکات کە دەیەوێت، پێوەی پابەندەو وازی لێناهێنێت با ئاریشەکان هەرچیەك بن؟".

ئێستاش بالێت بپرسم :

بەڕای تۆ ژیان مانای چییە ؟

وەڵامدانەوەی تۆ بۆ ئەم پرسیارە ئاماژەیە بۆبەها و گرنگی ژیان لەڕوانگەی تۆوە، هەر ئەو بەهانەشن کە مرۆڤ ژیانی لەدەوروپشتیدا بوونیات دەنێت.

لەڕاستیدا هەرچەندە قسەبکەیت و بیربکەیتەوە ئەوا مانای ژیانت زۆر لەوە دوورتر دەبێت کەبیری لێدەکەیتەوە!! دوورترە لە دەستهاتەکانت بەهەموو جۆرەکانیەوە، دوورترە لەداهاتوو و پیشەکەت، لە خێزان و پەیوەندییەکانت، لەماڵ و داراییەکانت، لەوەی بەدەستی دێنیت، لە بڕوا نامە و پسپۆڕیەکانت، لە ئاسوودەیی دەروون و ئاوەزت، لەخۆشبەختیتیش دوورترە!!.

مانای ڕاستەقینەی ژیان لەخۆشویستنی خواوە سەرچاوە دەگرێت لەگەڵ پێوە پەیوەست بوونی.

خوای تاك و تەنها لەپەڕاوە پیرۆزەکەیدا دەفەرموێت:﴿ جنی و ئادەمیان تەنها بۆ خواپەرەستی ئافراندووە﴾. هەریەکە لەئێمە بۆ خوا پەرەستن ئافرێنراوە، هەرلەبەرئەوە دروست کراوین و لەبەرئەوەشە هەموو هەوڵ و تێکۆشانێکمان، هەرئەویشە تاکە سەرچاوەو پشت پێبەستراومان.

لەڕێگەی مێژووی لێکۆڵینەوەی مانای ژیانەوە دەبینیت زۆر زانا و دانا و فەیلەسووفان داماوی دەستی مانای وشەی ژیانن، بۆچی ؟ چونکە لەشوێنی هەڵەوە دەستیان پێکردبوو ئەویش گەڕان بوو بەدووی خوودا، پرسیاری لێژلینەوەکانیان هەمیشە لەدەوروخولی :

من کێم؟ چیم دەوێت ؟ ئامانج و مەرام و خەونەکانم چین؟ چۆنیان بەدەست بهێنم؟ چۆن داهاتووم بوونیات بنێم؟ چۆن هەست بە ئارامی بکەم؟ چۆن لەڕووی ماددییەوە ئاسوودەبم؟ پەیوەندییەکانم چۆن بەهێزتردەبن؟ ئەمانەدا دەخوولایەوە.

ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوانە شوێنکەوتنی ئامانجەکان و بەدیهێنانی بوو، لەڕاستیدا خۆشم لەنێو ئەم گێژاوەدابووم و توانیم زۆر نازناوبەدەست بێنم و ناوبانگی دەربکەم و تەنانەت لەجیهاندا بەناۆ و دەنگ بووم و پارەیەکی زۆریشم دەستکەوت!! بەڵام بەتێپەڕبوونی کات بۆم دەرکەوت ئەم بەدەستهاتووانە هەموو شتێک نین بۆمن و هەستم بە کەمو کورتی دەکرد بۆیە گەڕام و دیتم زۆرێک لەدەوڵەمەندانی جیهان دووچاری نەخۆشی شێرپەنجە بوونەتەوە !! بۆچی ؟ سەرباری ئەوەی خاوەن توانایەکی زۆری دارایی و سیاسی و کەسی ناسراون؟ !! بۆچی کەسێکی ئاوها توشی خەمۆکی دەبێت؟

پاش ماوەیەکی زۆر بۆم دەرکەوت هەموو ئەو کەسانە لەجێگەی هەڵەدا گەڕاون بۆیە ئەنجامی خراپیان دەستکەوتووە !!.

ئەو پەندەی کەدەڵێت: " ئەوەی لەدڵمدا دەژێت، لەڕەگ و خوێنمدا هاتووچۆیەتی؛ زاڵەبەسەر بیر و ویژدانمدا، پێویستە بۆژیان بدرکێنرێت" کاریگەرییەکی گەورەی هەبووە بەسەر هەموو ئەو کەسانەی توانیویانە سەربکەون، کە دەتوانین سوود لە هەڵەپێشینەکانی ئەو کەسە سەرکەوتووانە وەربگرین بۆ ئەوەی ئێمەش وەکو ئەوان سەربکەوین.

بەڵام ئامانجی من لێرەدا زۆر دوورە لەوەی تۆ ئێستا بیرت لێدەکردەوە، چونکە من هەوڵی خۆپەیوەست کردن دەدەم بەخواوەندی گەورەو بێهاوتاوە کەچی ڕەنگە تۆ بیر لەبەکارهێنانی ئەم پەندە بکەیتەوە بۆمەبەستێکی ماددی

یان تەکنەلۆژی، نا نەخێر تەنها مادە و تەکنەلۆژیا هۆکاری سەرکەوتنی مرۆڤ نین. بۆیە دەبینین زۆرێك لەوانەی کە سەرکەوتوون و بڕوایان بەخواوەند نییە هەمیشە لەکۆتادا دووچاری نەخۆشی دەروونی و خەمۆکی دەبنەوە.!!.

بەڵام ئەگەر بەباشی لەوە تێگەشتبیت کەخوای تاك و بەتوانا تۆی دروست کردوەو هەربۆلای ئەویش دەگەڕێیتەوە و، هەموو شتێکیش ڕاست و چەپ و ژێر وبان و بینراو و نەبینراو بەویست و ڕەزای ئەو دروست بووە ، ئەوا بێگومان دەتوانیت خۆت لەزۆرێك لەو کێشە دەروونی و خەمۆکیانە بپارێزیت کە دووچاری کەسانی هاوشێوەی تۆ دەبنەوە.

تەنها لێرەدا مانابۆژیان دەبینیت،

تەنها لێرەدا لەماناتێدەگەیت و بوونت لەژیاندا دەبینیت،

تەنها لێرەدا خۆشی لەژیان دەبینیت..

کەواتە وەرە باپێکەوەو سەرلەنوێ لەمانای ئەم پەندە تێبگەین:

لەبەشی یەکەمدا دەڵێت: " ئەوەی لەدڵمدا دەژێت".

کەواتە ئەوەی لەدڵدایە خواش تەنها ئەوەی بەلاوە گرنگە..هێزی پاڵنەری بیرخارەوەی ئەقڵ و پلاندانان و جەستە بزوێنەرە بەرەو جێبەجێ کردن. ئەگەر دڵ ئارەزووی مادییەتی زۆر بوو ئەوا ڕەفتارەکانیش مادیی دەبن، ئەگەر دڵ ئارەزووی ڕۆحانیەتی بەسەردا زاڵبوو ئەوا ڕەفتاریش ڕۆحانی دەبێت.

چی لەدڵتدا دەژێت؟

چی لەهەناوتدایە و لەگەڵتدا هەناسە دەدات و لەگەڵ هەر ترپەیەکی دڵدا دەجوڵێتەوە و لەهەموو شتێك زیاتر لەژیاندا ئارەزووی دەکەیت ؟

لەبەشی دووەمدا هاتووە کە:" لەڕەگ و خوێنمدا هاتووچۆیەتی"

ئەو شتە چییە کە لە ڕەگ و خوێنتدا هاتووچۆ دەکات ؟

گریمان مارێك مرۆڤێکی گەست، چاوەڕوانی ڕوودانی چی دەکرێت؟ بێگومان ژەهرەکەی دەڕواتە نێو خوێن و ڕەگی مرۆڤەکەوەو هاتووچۆ دەکات و ڕەنگە

بیکوژێت. بەڵام ئایا گەستنی مرۆڤەکە لەلایەن مارەکەوە هێشتی ئەو مرۆڤە بمرێت یان ژەهرەکە هۆکاری مردنەکە بوو؟

بێگومان ژەهرەکە، چونکە ئەگەر مار ژەهری نەبوایە ئەوا بەهیچ شێوەیەك کاری لەمرۆڤ نەدەکرد.

کەواتە ئەوەی لەخوێن و ڕەگدا ڕوودەدات هەر ئەو شتەیە کەلە دڵەوە سەرچاوە دەگرێت، ئەگەر دڵ پڕبێت لەقینە دەبینیت خوێنیش بەهەمان شێوە کاردەکاتە سەر مرۆڤ و ڕەفتار و ئاراستەکانی.

بەشێکی تری پەندەکە ئەوەیە کە:" زاڵەبەسەر بیر و ویژدانمدا"

لەکتێبی "هێزی بیرکردنەوەمدا" باسم لەهێزی بیرکردنەوەو کاریگەریەکانی کردووە لەسەر هەموو شتێکی ژیانمان کردووە. بیر کاردەکاتە سەر هەست و سۆزەکان و لەش و ڕەفتارەکان و دیاریکاری دەرئەنجام و ڕاستینەیە. بیرکردنەوە دیواری کات دەبڕێت دەتوانیت بیرلەڕابردوو بکەیتەوە یان داهاتوو. بیرکردنەوە حساب بۆدووریش ناکات لەهەرجێگەیەکی جیهاندا بیت. بوودا دەڵێت: " ئەوەی مرۆڤ بیری لێدەکاتەوە لەگەڵیدایە".

هەربۆیە ئەوەی لەدڵدایە ئەو دەمەی زاڵدەبێت بەسەر بیرکردنەوەکاندا دەبێتەهێزێك و دەجوڵێت بەهەموو ئاراستەیەکدا و کار لەهەموو لایەکی ژیان دەکات، چونکە بیرلەهەرچیەك بکەیتەوە بۆماوەیەکی زۆر ئەوا دڵنیابە لەوەی ئەو بیرۆکەیە بەسەر ئەقڵتدا زاڵدەبێت و، ئەقڵیشت هەموو هەست و سۆز و پەلەکانی جەستەت بەرەو ئەو جێگەیە ئاراستەدەکات.

دواتر ئەم بەشە دێت، کە کۆتا بەشەو دەڵێت:" پێویستە بۆژیان بدرکێنرێت"

ڕێك وەکو ئاولەمە وایە کەپاش تەواوکردنی وادەی خۆی پێویستە لەسکی دایکی بێتەدەرەو لەسەر ڕووی ئەم زەوییە ئەو ماوەیە تەواوبکات کەبۆی دیاریکراوە. وەك چۆن بەهاکان لەدڵداژیاون و بەخوێندا هاتووچۆی دەکرد و زاڵبوو بەسەر بیرو ویژداندا، بەهەمان شێوە پێویستە بیرۆکەکەت بێتە دەرەوە بۆئەوەی بژێت.

ئێستاش با بپرسین :

ئامانجێکت هەیە و بتەوێت لەژیانتدا پێش لەهەمووشتێك ئەوە بەدەست بهێنیت؟

ئامانجێکت هەیە کە،لەبەدیهێنانیدا ئارمانجت زیاتر نزیك کەوتنەوەبێت لەخوا و یارمەتی دانی زۆرترین خەڵك بێت ؟

ئامانجەکەت لەدڵتدایە و وەگەل هەموو لێدانێکی دڵتدا هەستی پێدەکەیت؟

هەست دەکەیت لە خوێنتدا هاتووچۆدەکات؟

ئەوەندە بەگوڕوتینەوە هەستی پێدەکەیت کەزۆرجار بەهۆیەوە خەوت لێناکەوێت؟

وەڵامی تۆ بۆ ئەم پرسیارانە چییە؟ ئەگەر وەڵامەکانت "بەڵێ" بوو بۆئەم پرسانە ئەوا موژدەبێت تۆلەسەر ڕێگەی ڕاستیت -بەپشتیوانی خواوەند- دڵنیابە لەوەی ئامانجەکەت ئامادەی دەرچوونە بۆژیان.

وەرە بالەڕێگەماندا جیاوازی نێوان وابینین یان خەون و ئامانج و ئارەزوو و مەبەست تێبگەین، بۆئەوەی بتوانیت ئەوە بەژیان ببەخشیت کەئەوەی لەدڵتدایە زیاتر بەخواوەت ببەستێتەوە.

١-خەون :کۆتایی ڕێگای ئەو شتەیە کە لە دڵتدایە، ئامانجی بەردەوامتە لەوکاتەی تێیدا دەژیت، ئەو ئامانجەیە کۆتایی نییە و ناپچڕێت تاوەکو دەمرێت، کەواتە خەونی تۆ چییە ؟

هەرچیەکە بینوسەوەو بیخوێنەوەو بیری لێبکەرەوەو هەستی پێبکە لەجوڵانی خوێنتدا. بەردەوام بە لەخوێندنەوەی هەموو ڕۆژێك بەتایبەتی پێش لەخەوتن تاوەکو دەبێتە ڕاستیەك و تێیدا دەژیت.

٢-مەبەست: پەیوەستەیەکی تەواوە بەخواوە و ناتەوێت هیچ شتێکت بۆ بەدی بێت گەر ویستی خوای لەسەر نەبێت.

ئەو هێزی گیانکارییەیە کە پاڵنەرت دەبێت بۆ برەودان بە بەدیهێنانی خەونەکانت.

بەهای باڵای دەوری خەونەکانتە بۆئەوەی پیت و فەڕی پێببەخشێت.

مەبەستە وات لێدەکات ڕێگەی ڕاست بگریت -بەیارمەتی خوا-ناهێڵێت خواربیتەوە بەرەو وونێتی دوونیا و ئازارەکانی و، ناشهێڵێت دووچاری لووت بەرزی بیتەوە گەر ئامانجەکەت پێکا و بەدیهات.

کەواتە هەرئێستامەبەستەکەت بەڕوونی بنوسەوە، دواتر وەرەوە خەون و مەبەستەکانت پێکەوە بنوسەوە. ئێستاش خەون و مەبەستەکەت پێکەوە بخوێنەوە و دەبینیت نەختێك هەست بەبەهێزی دەکەیت وەك لەپێشتر و هەست بەمانای ژیاندەکەیت.

٣-ئارەزوو:ئەو سوتەمەنییەیە کە وزە بە خەون دەبەخشێت و دەیکاتە هێزێك کەبەهیچ شتێکی تر کاریگەر نابێت. ئارەزوویەکی داگیرساو بیرۆکەیەکی بەهێز بەرجەستەدەکات و هەستەکانت زێدەتردەکات و مرۆڤ لەقۆناغێکەوە بۆ قۆناغێکی دیکە دەجولێنێت و بەهۆی لەمپەرەوە لەکارناکەوێت.

بۆنمونە گەر کەسێك چەند ڕۆژێك هیچ شتێکی نەخواردبێت تەنها یەك شت دەبینێت، ئەویش خۆراکە ! بۆچی؟ چونکە لەوکاتەدا ئەوە تاکە ئارەزوو و پێویستییەتی بۆمانەوە. چی لەپشت هەموو ئەم شتانەوە بوو؟ ئارەزوویەکی داگیرساو کە هەموو هێز و توانایەکی پێبەخشی بوو بۆئەوەی هەوڵی بەدیهێنانی ئارمانجەکەی بدات. خەونەیش بەهەمان شێوە بەتەنها هێزێکی گەورە بەمرۆڤ دەبەخشێت و ئومێدی بۆ پەیدا دەکات و هانی بەرەو پێشچوونی دەدات، ئەو دەمەی هاوگەل دەبێت لەگەڵ قایلکردنی خواوەنددا هێزەکەی چەسپیودەبێت لەدڵدا و ژیان ئارەزوو دەبەخشێت و مرۆڤ ئارەزووی بەدیهێنانی خەونەکانی دەکات بۆئەوەی زیاتر لەخواوە نزیك بکەوێتەوە، دواتر ئارەزووی بەدیهێنانی شتەمادیی و تایبەتیەکان دەکات ئەمەش لای خۆیەوە پتر خەونەکان بەهێزتردەکات و هانی جوڵە و بزاوتنت دەدات

مەبەست

خەون

ئامانجی چوارەم

ئامانجی سێیەم

ئامانجی دووەم

ئامانجی یەکەم

ئارەزووی داگیرساو

ئێستاش با بپرسم :

ڕێژەی ئارەزووەکەت بۆبەدیهێنانی خەونەکەت چەندە؟

ئەو شتانە چین کە ئارەزووی داگیرساوت بۆبەدیهێنانی خەونەکەت پێشکەشی دەکات؟

باشتر دەبیت لەپەیوەندی بەستن لەگەڵ خواوەنددا ؟

تەندروستیت باشتر دەبێت ؟ کەسایەتیت باشتر دەبێت؟ پەیوەندییە خێزانی و کۆمەلاّیەتیەکانت باشتردەبێت؟

٤-ئامانج:

ئامانج چییە ؟ مرۆڤ دەیەوێت چی بپێکێت ؟

بۆنمونە گەر بتەوێت ئۆتۆمبێلێک بکڕیت ئەوا دەبێت بەوپەڕی تواناوە کاربکەیت بۆ پەیداکردن و کۆکردنەوەی پارەو دواتر کڕینی و، پاشان هەست بەخۆشی دەکەیت و بە تێپەڕبوونی کاتێکی کەم بەسەر کڕینیدا ئەو هەستەت کەم دەبێتەوەو وەکو یەکەم جار هەست ناکەیت. ئەمە باری ئامانجە ؟ چونکە پەیوەست نییە بە بارێکی گیانکاریەوە ئەمەش بەهۆی ئەوەوەیە کە دەبێتە شوێنکەوتەی خەون و مەبەست و مەرامێکی هەیە کەناهێڵێت بەکارتێکردنی کارتێکارە مادییەکان بمرێت یان کاتیی نابێت. ئامانج لێرەدا ئەو هەنگاوانەن کە بەرەو خەون ئاراستەمان دەکەن و خزمەتی مەبەست دەکەن، هەموو ئارمانجێك ڕاژەی ئەو ئامانجەی تردەکات کەپاش خۆی دێت و،زێدەتر نزدیکت

دەکاتەوە لە خەون و مەبەست.

ئامانج سێ جۆری سەرەکی هەیە :

١-ئامانجی ماوەکورت: ماوەکەی لەکاتژمێرێکەوە بۆ شەش مانگە.

٢-ئامانجی ماوە ناوەنجی: ماوەکەی لەشەش مانگەوە بۆ پێنج ساڵە.

٣-ئامانجی دوورمەودا:ماوەکەی لە پێنج ساڵەوە دەست پێدەکات تاوەکو بیست و پێنج ساڵ.

وەك دەبینیت ئامانج پیلەکانەی گەیەنەری خەونەکانە و خزمەتی مەبەست دەکات و هەموو ئەمانەش دیسانەوە دەبنەوە بنچینە بۆئەو ئامانجەی پاش خۆی دێت، بەمشێوەیە بەردەوام دەبێت تاوەکو دەگاتە چەسپاندنی خەونەکەی و لەهەرهەنگاوێکیشدا بڕوابوون بەخوا زیاتر دەبێت..

ئێستاش بالێت بپرسم :

بەڕوونی بۆت ڕوون بوویەوە مانای خەون و هێزی مەبەست ؟ خۆشی ئارەزووی داگیرساوت بۆدەرکەوت؟

ئاسۆت فراوانترکرد لەتێگەیشتن لەمانای ڕاستەقینەی ئامانج؟

ئێستاش ئامانجی ماوەکورت و ناوەنجی و دوورمەودات بنوسەوەو بە خەون و مەبەستەوە پێکەوەیان ببەستەوەو تێبینی هێزی ئارەوووشت بکە.

ئێستاش پاش ئەوەی وێنەیەکی تەواوت لایە بۆ بەدیهێنانی خەونەکەت-بەپشتیوانی خوا-کەواتە مەکەوە ژێر کاریگەری هیچ کارتێکەرێکەوەو تەنانەت مردنیش بۆخۆت مەکە بەکێشە.

ئێستاش با ستراتیژیەتێکی دیکەت پێشکەش بکەم کە دەتوانیت هەرئێستا بەکاری بێنیت بۆئەوەی گەشتی بەدیهێنانی خەونەکانت و زیادبوونی هێزی پەیوەستەییت بەخواوە دەست پێبکات.

ئەمەش خاڵەکانی ستراتیژیەتەکەن بۆ بەدیهێنانی خەونەکەت:

١-ئەو خەونانەت بنوسەوە کەدەتەوێت بەدی بێنیت.

٢-مەبەستەکەت بنوسەوە و چۆنێتی بەدیهێنانی خەونەکەشت بەیارمەتی خوا بنوسەوە.

٣-ئەو مەبەستەشت بنوسەوە کەدەتەوێت لەپێناویدا خەونەکەت بەدی بهێنیت، بۆیە لەم کاتەدا پێویستە هەر حەوت پایەکانی ژیانت جێگیربن، ئەوانیش:" گیانکاری، تەندروستی، کەسێتی، خێزانی، کۆمەڵایەتی، پیشەیی، مادی".

ئەوەش بزانە چۆن دەتوانیت سوود لەهەریەکە لەم پایانەوەربگریت و ببنە یارمەتی دەرت بۆ گەیشتن بە خەونەکەت و پەیوەست بوونی تەواوت بەخواوە.

٤-ئەوەی ئەمڕۆ دەتەوێت ئەنجامی بدەیت بینوسەوە بۆئەوەی خۆت لە خەونە سەرەتاییەکەت نزیك بکەیتەوە.

٥-ئێستاش بەقوڵی سێ جار هەناسبە بدەو چاوەکانت دابخە و وێنەیەکی خۆت بئافرێنە بەو شێوەیەی توانیوتە خەن و مەبەستەکەت بپێکیت.

٦-بگەڕێوە بۆ ئەم کاتەی ئێستا.

لەم ڕۆوە خەونەکانت ڕوون بکەرەوەو هەموو ڕۆژێك لێی بنواڕە و تیشك بخەرە سەر ئارمانجت تاوەکو دەیپێکیت و هەرگیز لەدواوەت مەنواڕە و گوێبیستی قینە لەدڵان مەبە و مەکەوە ژێر کاریگەری کەسە وون و فانیەکانەوە.

پابەندبە بە خەون و مەبەستەکانتەوەو ڕەفتار شیرینیش بە.

بەتەواوەتی پشت بوخوا ببەستە.

پەیامبەری مەزن دەفەرموێت:(گەر مردن هاتە پێشەوەت و کارێك لەنێو دەستتدابوو ئەنجامی بدە پێش لەوەی بەتەواوەتی بمریت).

ئەوەشت لەبیربێت کە: **هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،**

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەڵات-بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی،

ڕێز لە بەهای ژیان بکرە.

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

....

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە: ....

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە: ....

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زێدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیک وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت و دەوروبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامادژانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١-

٢-

٣-

٤-

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەملێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٤)چاکسازیی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاکسازیی تێدا ئەنجامی بدە :

-١

-٢

-٣

-٤

پاش چاکسازیی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەکاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەکە، مەهێڵە هیچ کەس و شتێك لەئامانجی کارەکەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە – خوای تاك و تەنها– دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا: ﴿ پاداشتی چاکەکارن وون ناکەین﴾.

" ئەوەی بەدەستی دێنیت

تەنها ئەوەیە کەبڕیارت داوە بیبەخشیت"

" ئەوەی بەدەستی دێنیت
تەنها ئەوەیە کەبڕیارت داوە بیبەخشیت"

"ئەوەی دەیچێنیت هەرئەوەش دەدوریتەوە"

یەکەمین پەندە کەلە کتێبی فەلسەفی (تاو)ی چینیدا فێری بووم،زۆریش لەمانا قوڵەکەی فێربووم. دواتر کتێب گەلێکی زۆری پەندی فەلسەفی و گیانکاری و هەروەها پەرچووبەندم خوێندەوە و مانای زۆر تێگەیشتم لەم دێڕەی کەزۆر ساکار دیارە.

*ئەمەش چیرۆکی ئەو باوکەم بیردەخاتەوە کە سامی کوڕی لەگەڵ خۆیدا بردبوو بۆ گەشتی بینینی چیاو باخچەکان، ئەو دەمەی گەیشتبوونە جهیَ یە مەبەست باوکەکە خەریکی ئامادەکاری بوو بۆ مانەوە، لەو کاتەشدا سامی بەرەو چیاکە ڕۆشت و دواتر هاواری لێبەرزبوویەوەو بە"باوکە..باوکە" و بەڕاکردنەوە گەڕایەوە، بابیشی بەرەو لای سامی ڕۆشت و لەئامێزی گرت و گووتی :کوڕم چی ڕوویداوە؟ سامی بەهەڵەرزینەوە گووتی: باوکە کانێك ڕۆشتمە نێو چیاکەوە هەرچیەکم دەگووت لەشوێنمەوە دووبارەی دەکردەوە. باوکی داوای لێکرد لەگەڵ خۆیدا بیبات و بڕواتە نێو چیاکەوەو دواتر گووتی سامی ئەو پیاوە کوا؟ نازانم بەڵام هەرچیەکم دەگووت دووبارەی دەکردەوە. باوکی داوای لێکرد بەدەنگی بەرز قسەبکات، سامی گووتی : سڵاو، دەنگەکەش دووبارە گووتی سڵاو، سامی ترساو بەباوکی گووتی : باوکە نابینی کەسێك لێرەدا خۆی حەشارداوەو دەیەوێت بم تۆقێنێت. باوکی پێکەنی و بەسامی گووت: بەتوڕییەوە قسەبکە، ئەویش وای کرد، گووتی :ئەمجارەیان بە دەنگێکی نەرم و ئەدەبەوە قسەبکە، ئەویش وای کرد و دیتی دەنگەکە لەشوێنیەوە دووبارەی دەکاتەوە !! باوکی گووتی: کوڕم ئەمە دەنگی ژیانەو چی بنێریت بۆ جیهان هەر ئەوەت پێشکەش دەکاتەوە، وەك چۆن خۆت بینیت کە بەدەنگی بەرز قسەبکەیت

دەنگی بەرزت ڕووبەڕوو دەبێتەوە، بەهێمنی بدوێیت هێمنیت دووچار دەبێتەوە.

سامی لەباوکی پرسی: باوکە دەزانم تۆ شت گەلێکم فێردەکەیت کە پێشتر ئەم زانیوە، بەڵام بەتەواوەتی لێت ناگەم، تکایە زیاترم فێربکە. باوکی پێکەنی و خۆشحاڵ بوو بەوەی کوڕەکەی زانست خوازە و لەسامی پرسی: کوڕم ئەگەر بتەوێت سێو بچێنیت چی دەکەیت؟ سامی وەڵامی دایەوەو گووتی: تۆوی سێو لەخاکێکی گونجاو دەئاخنی و ئاوی دەدەیت و گرنگی تەواویشی پێدەدەیت.

باوکی گووتی : کە هەموو ئەم شتانەمان کرد چیمان دەست دەکەوێت؟ سامی گووتی: باوکە سێومان دەست دەکەوێت. باوکی لێی پرسی: کوڕم دەگونجێت دارسێو بچێنیت و ترێمان دەست بکەوێت ؟ سامی پێکەنی و گووتی: بێگومان نەخێر. باوکی لێی پرسییەوە: بۆچی نا؟ سامی گووتی: چونکە دارسێومان چاندووە بۆیە بەری سێومان دەست دەکەوێت. باوکی پێکەنی و کوڕەکەی لەباوەش گرت و گووتی: کوڕم ئەمە هەمیشیە لەگەڵ ژیانداا ڕوودەدات، هەر چییەك بچێنیت ئەوە دەدوریتەوەو بۆت دەگەڕێتەوە.

ئەوەی بە لێبووردەیی دەیچێنیت لێبوردەییت دەست دەکەوێتەوە، ئەوەی دەیبەخشیت پێت دەبەخشنەوە و ئەو ڕقەی دەیبەخشیت بۆت دەگەڕێتەوە و ئەو تووڕەییەی دەری دەبڕیت بۆت ڕەوانە دەکرێتەوە و ئیرەیی بەکێ بەریت ئیرەییت پێ دەبەنەوە.

کوڕم گەر ویستت خەڵکی خۆشتیان بوێت خۆشیانت بوێ، گەر ویستت خەڵکی ڕێزت بگرن ڕێزی خەڵکی بگرە،دواتر باوکی لەکوڕەکە نزیك بووەو گووتی: سامی ئەمڕۆ چی فێربوویت؟ سامی وەڵامی دایەوەو گووتی:

" ئەوەی دەیچێنیت هەرئەوە دەدوریتەوە بەهەمان جۆر و بڕەوە،
ناتوانیت هیچت دەست بکەوێت گەر هیچ نەچێنیت...
گەر خۆشەویستیت ویست، خۆشەویستی بچێنە،
بەختەوەریت ویست، بەختەوەری بچێنە.
کەواتە چی بچێنم هەرچی و جۆرێك بێت هەرئەوە دەچێنمەوە".

"ئەوەی دەینێریت بۆ جیهان جا ئەرێیی بێت یان نەرێیی تەنانەت گیانیش بێت، هەمان شت بەهەمان هێزەوە بۆت دەگەڕێتەوە".

لەبەرخاتری خوا خۆشم ئەوێیت (لەبەرخاتری خوا خۆشم ئەوێیت)

" ئەوەی دەستت دەکەوێتەوە
تەنها ئەوەیە کەبڕیارت داوە بیبەخشیت"

یاسای گەڕانەوە:

یاسایەکی گیانبازیی گشتگیرەو تایبەتە بەهەموو مرۆڤێک، یاساکەش دەڵێت:

"ئەوەی دەینێریت دەخولێتەوەو بەهەمان جۆرەوە بۆت دەگەڕێتەوە چونکە خۆت سەرچاوەکەیت، ئەوەی بۆسەرەوەی دەهاوێژیت بەهەمان خێراییەوە بەسەرتدا دەکەوێتەوە چونکە تۆ هاویشتووتە".

*ئەم یاسایە ئەو ماوە ناخۆشەم بیردەخاتەوە کە بەسەرمدا هات، ئەو دەمەی بەڕێوەبەری گشتی ئوتێلێکی پێنج ئەستێرەیی بووم، لەوکاتەدا هەموو پارەو ماڵ و داراییەکانی خۆمم خستە نێو ئوتێلەکەوە بەڵام دواتر ئەوانی دی هەموو پارەکانیان ڕاکێشایەوە بەپێی یاسایەك کە پێی دەگوترێت یاسای بێپارەکردن، بۆیە تەنها هەزار دۆلارم مایەوە، تەنانەت ئۆتۆمبێلەکەشم لەدەست دا!! ئەو ڕۆژە ڕەمەزان بوو، ڕۆژی هەینیش بوو ڕووم کردە خانەی خوا(مزگەوت) و دە ڕکات نوێژم ئەنجامدا، داوای یارمەتیم لەخواکرد، بڕوای تەواوم بەوە هەبوو کەیارمەتیم دەکات.

گوێم لێبوو وتاربێژی مزگەوتەکە شێخ خالد داوای لە نوێژ خوێنان کرد کە پاش نوێژ بۆ چەند خولەکێك چاوەڕێ بکەن ونەڕۆنەوە، شێخ خالد گووتی:"

ئێمە لەمانگی ڕەمەزاندایین، مانگێکی پڕ لە پیت و فەڕەو دەمانەوێت بەرنامەیەکی ڕادیۆییمان هەبێت بۆئەوەی یارمەتی موسوڵمانانی پێبدەین، دواتر گووتی: بەپشتیوانی خوای تاك و تەنها توانیومانە بڕێکی باش پارەی بۆ کۆبکەینەوە تەنها هەزار دۆلارمان کەمە بۆئەوەی بەرنامەکامان پێشکەش بکەین و ئەگینا گرێبەستەکەمان لەدەست دەدەین، هەستم کرد خوای تاك و تەنها بەمە تاقیم دەکاتەوە، چونکە شێخ خالد داوای هەزار دۆلاری کردووەو منیش هەزار دۆلارەکەم پێیە، بۆیە بەشێخەکەم بەخشی و پێم گووت: نزای باشەم بۆبکە مامۆستاگیان، ئەویش گووتی: خوا پاداشتی چاکەکاران وون ناکات..

بەو پەڕی خۆشحاڵیەوە لە مزگەوت ڕۆشتمە دەرەوە، کاتێك گەڕامەماڵەوە هاوسەرەکەم پێی گووتم: بەڕێوەبەری کۆمپانیایەکی گەورە دەیەوێت لەگەڵ تۆدا قسەبکات، بۆیە منیش ڕۆشتم بۆ بینینی،پەشۆکام لەوەی داوای لێکرد کە مەشق بەگروپی کارەکەی بکەم بە بودجەی دە هەزار دۆلار، بەڵێنی زیادکردنی پێدام لەداهاتوودا !! زۆر دڵخۆش بووم نەك تەنها لەبەرئەوەی کارم دەست کەوتۆتەوە بەڵکو لەبەرئەوەی خوای گەورەو میهرەبان منی لەبیر بووە.

ڕۆژگار تێپەڕی و گروپی کارەکەم فێری فەلسەفەی فرۆشتن کرد، دواتر زۆرم پێ سەیر بوو کە بەڕێوەبەری گشتی کۆمپانیاکە داوای لێکردم وەکو ڕاوێژکاری ڕاهێنەرانی کۆمپانیاکە بۆماوەی یەك ساڵ بە مووچەی مانگانەی دەهەزار دۆلار کاری لەگەڵدا بکەم!! واتە کۆی داهاتی ساڵانەم دەکاتە سەد و بیست هەزار دۆلار، بۆیە گەڕامەوە ماڵەوەو نوێژم دابەست و دە ڕکات نوێژم کرد وەك سوپاسێك بۆ خواوەند و و دواتر گەشتی گەشەپێدانی مرۆییم دەستی پێکرد و بەرەو سەرکەوتنی زیاتر هەنگاوم نا و لەهەموو جیهاندا کارم کرد و فێری هەموو زانستێك بووم، ئەوەش فێربووم کە ڕەگی چیم داکوتا بەری ئەوەم وەر گرتەوە.

ئەمەش یاسای گەڕانەوەیە..

" ئەوەی دەیچێنیت هەمان شت دەدوریتەوە،
ئەوەی دەیبەخشیت وەری دەگریتەوە،
ئەوە بۆئەوانی دیکە بکە کە دەتەوێت بۆتی بکەن،
ئەوە بۆئەوانی تر مەکە کە ناتەوێت بۆخۆتی بکەن،
سۆزت بۆخەڵکی دی هەبێت سۆزیان بۆت دەبێت،
خەڵکت خۆشبوێت خۆشیان دەوێیت".

" ئەوەی دەستت دەکەوێتەوە
تەنها ئەوەیە کەبڕیارت داوە بیبەخشیت"

*مریم لە تەمەنی سێ ساڵیدا دووچاری تەوێکی قورس هات و بەهۆیەوە توشی ئیفلیجی تەواوی لەشی هات و تەنها سەری ئیشی دەکرد، نەیدەتوانی بجوڵێتەوەو یاری بکات وبەتەنها دەمایەوە. ساڵ تێپەڕی و مریەم بووبە حەوت ساڵان و بەهەمان شێواز دەژیا و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ خەمۆکی زیاتر دەبوو. باوکی بڕیاریدا شتێك بۆ کچەکەی بکات بۆیە بردی بۆ مزگەوت بۆ نوێژی هەینی و وتارەکەش لەسەر بەخشین بوو و وتاربێژەکە زۆر کاریکردە سەر مریم.

پاش نوێژ خوێندن مریم داوای لە باوکی کرد بیباتە لای وتارخوێنەکە بۆئەوەی پرسیاری بەخشینی لێبکات؟ بێگومان باوکی بردیە لای مامۆستاکە و ئەویش بەخێرهاتنێکی زۆر گەرم و گوڕی لێکرد، مریم لێی پرسی: مامۆستا من چۆن دەتوانم بەم حاڵەوە ببەخشم کە ناتوانم خۆم بجوڵێم ؟ مامۆستاکە گووتی: دەتوانیت بە بەخشینی خۆشەویستی و کاتەکانت ببەخشیت، لەم ڕۆوە دەس پێبکە.

مریەم داوای لە باوکی کرد بیبات بۆ نەخۆشخانەیەکی گەورەساڵان، کە هیچ کەس گرنگی پێنەدەدان.باوکی هەندێك شیرینی بۆ مریەم کڕی بۆئەوەی بەسەر نەخۆشەکاندا بیبەخشێتەوە، لەوێدا کچەکەی بەملی ئامارژەی دەکرد و باوکیشی شیرینیەکەی دەبەخشیە نەخۆشەکە، مریەم زۆر هەستی بەخۆشی

دەکرد، بەجۆرێك پێشتر ئەم جۆرە هەستەی بەخۆوە نەبینی بوو، مریەم ڕووی کردە ژووری ئافرەتێکی بەساڵاچوو کە لەسەر نوێنەکەی ڕاکشابوو و دەگریا، مریەم چووە نزیکیەوەو لێی پرسی: خاتوونەکەم بۆچی دەگریت؟ ئافرەتە گەورە ساڵەکە گووتی: ئەم ڕۆ ڕۆژی لەدایك بوونمە و ئێستاش بەتەنهام و کەسێك نییە دیارییەکم پێببەخشێت، بۆیە داوای یارمەتیم لەخوا کردووە کەیەکێکم بۆ بنێرێت بۆئەوەی ئەم ڕۆی لەگەڵ بەسەر بەرم و ئەوەتا تۆی بۆ ناردووم، داوای لەباوکی مریەم کرد زیاتر لێی نزیك بکاتەوە، دواتر مریەمی لەباوەش گرت، بەڵام لەناکاو شتێکی زۆر سەیر ڕوویدا، مریەم جولایەوە، باڵەکانی جولاندەوەو ئافرەتەکەی لەباوەش گرت، باوکیشی لەخۆشیدا دەستی کردە گریان، ئەوەی بۆ دەرکەوت کە مریەم لەبری ئەو خۆشەویستیەی بەخشیویەتی چارەی لێبەدەست هێناوە...

لەڕاستیدا کاتێك تۆ دەبەخشیت مانای وایە قایلیت بەو بەشەی خواوەند پێی بەخشیویت، دەبیتە پردێك لەنێوان خوا و مرۆڤەکاندا. ئەگەر دەتەوێت بەباشی دەرکەویت باش بە و گەر دەتەوێت پێت ببەخشن ببەخشە، تاوەکو بەخشینت زیاد بکات خۆشیشت زێدەتر دەبێت. " زۆر گرنگە ببەخشیت، گرنگتر لەوە ئەوەیە تاچەند بەخۆشحاڵیەوە دەبەخشیت ؟ ".

بەخشین هێزێکە هەست بە بەختەوەری دەکەیت و کاتێك بە هەست و سۆزەوە دەبەخشیت زیاتر هەست بە کامەرانی دەکەیت.

کاتێك دینارێك بە هەژارێك دەدەیت، ئەوا:

١-دینارەکە ببەخشە و چاکەیەکت بۆ دەنوسرێت.

٢-بەدەم بەپێکەنینەوە بیبەخشە ئەوا چاکەیەکی دیکەت دەست دەکەوێت، چونکە پەیامبەری خواوەند فەرموویەتی:" پێکەنینت بەدەم براکەتدا چاکەیە".

٣-بە خۆشەویستیەوە ببەخشە، چاکەیەکی ترت دەست دەکەوێت، پەیامبەری مەزن فەرموویەتی: " لەبەر خاتری خوا خەڵکت خۆش بوێت".

٤-داوای یارمەتی لەخوابکە بۆئەوەی ڕۆزییەکی باشتری ئەم هەژارە بدات و دەروازەیەکی بەرفراوانتری لێبکاتەوە.

بەلام بەدیاری کراوی چی دەبەخشین؟

بەڕای من حەوت دەرگاهەیە بۆ بەخشین:

١-پارە: باشتر وایە هەرچییەکت هەیە بیبەخشیت، گرنگتر لەوەیە ئەوەیە بڕەپارەی هەبووت کەم و خۆشەویست بێت.

٢-زانست: فێربە و ئەوانی دیکەش فێربکە بەبێ بەرامبەر، ئەگەر توانات هەبوو ئەوا یارمەتی دارایی ئەوانەش بدە کەناتوانن پارەی خوێندنیان بدەن.

٣-کات: وەك ئاشکرایە کەسێکی ئاسایی لە هەفتەیەکدا زیاتر لەبیست کاتژمێر سەیری تەلەفزیۆن دەکات، نیوەی ئەم کاتە بە هەژاران ببەخشە لەشێوەی سەردانی نەخۆش یان یارمەتیدانی کەسێك بۆ سەرکەوتن.

٤-لێبوردەیی: لێبوردەیی لە تایبەت مەندی کەسە بەهێزەکانە و بەخشینێکە تۆ زێدەتر لەوی دیکە سوودی لێوەر دەگریت، پەیامبەری مەزن فەرموویەتی:" ئەوەی لێبوردە نەبێت لێی نابوورن".

ئەوەی دەستت دەکەوێت تەنها ئەوەیە کەبڕیارت داوە بیبەخشیت

کەناڵی پێکگەیاندنی گیانکاری

ناردن وەرگرتن ناردن وەرگرتن

خەڵکی بۆت دەپاڕێنەوە و خواش یارمەتیت دەدات

لەخواوە وەردەگریت و یارمەتی خەڵکیش دەدەیت

٥-هاندان: هانی خەڵکی بدە بۆکاری چاکە، چونکە دواتر ئەویش لای خۆیەوە دەبەخشێت، هەوڵبدە هادانەکەت لەدڵتەوەبێت.

٦-گوێگرتن: گوێگرتن یارمەتی چارەسەرکردن دەدات و ڕەنگە کەسێك بە ئاریشەیەکدا تێپەڕێت و پێویستی بەکەسێك هەبێت گوێی لێبگرێت.

٧-دەنگوباس: بەوە دەبێت کە لە خشتەی ڕۆژانەتدا پەیوەندی بەچەند کەسێکەوە بکەیت و دەنگوباسیان بپرسیت بەبێ ئەوەی هیچت لێیان بوێت، تۆ بەم کارەت دڵی ئەوان خۆش دەکەیت...وەك دەبینیت، کاتێك دەبەخشیت بەهێزێکی بەرفراوانترەوە بۆت دەگەڕێتەوە. لەهەر ساتێکی ژیانماندا هەڵبژاردنێکی بێشومارمان هەیە و باشترینیان ئەو هەڵبژاردنانەیە کە خۆشەویستی و شادی و کامەرانی دەبەخشنەوە، ئەمەش هانت دەدات بۆئەوەی زیاتر و زیاتر ببەخشیت،پاشانیش لەخوای تاك و تەنها نزدیکتر دەبیتەوە و ئەویش بە دەستەڵاتی خۆی پێت دەبەخشێت.

لەم ڕۆوە وای دابنێ ئەوەی دەتەوێت بەدەستی بێنیت هەربا ئەوەبێت کەدەتەوێت بیبەخشیت، دەبینیت دەبیتە کەناڵی گەیاندنی گیانبازیی و لەهەرکوێ بیت باشە دەتەنیتەوە.

هەمیشە ئەوەت لەبیر بێت:

هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەڵات-بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی،

ڕێز لە بەهای ژیان بگرە.

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی یەکەم :

هەستکردن و کاری نێوخۆیی

١-پەندەکە بخوێنەوەو بەباشی لێی تێبگە.

٢-ئەو وانەیەی لێی فێربوویت بە شێوازی تایبەتی خۆت بینوسەوە

وانەکە بریتیە لە

....

٣-ئەو بڕیارە بنوسەوە کە داوەتە

بڕیارەکە بریتیە

لە: ....

٤-ئەو کارە بنوسەوە کەئەمڕۆ ئەنجامی دەدەیت

کارەکە بریتیە

لە: ....

٥-بەشێوازی (٤، ٢، ٨) هەناسە بدە

(٤ ژمارەی هەناسەوەرگرتنە، ٢ هێشتنەوەی ئۆکسجینە، ٨ ژمارەی دانەوەی هەوای هەناوتە بۆدەرەوە). تاوەکو هەناسەدانەوەت لە هەناسە وەرگرتن زێدەتربێت ئەوا زیاتر هەست بە حەسانەوەی جەستەی دەکەیت.

٦-چاوەکانت دابخە و خۆت لەنێو ئەو ئیشەدا ببینەوە کە دەتەوێت بەیاریدەی ئەوەی فێری بوویت ئەنجامی بدەیت.

٧-وێنەیەکی خۆت بونیات بنێ لەوەی تۆ بە بەکارهێنانی وانەکان متمانەی تەواوت بەخۆت هەیە، وێنەکە با لێوەت نزیك وگەورەبێت و هەست بە هێزەکەی بکە و لە هەناویدا سێ جار هەناسەبدە تائەو دەمەی دەبینیت لەسەرووی خۆت و دەورووبەرتدا هەڵدەقوڵێت.

٨-ئەم ئامازانە سێ جار دووبارە بکەرەوە:

((من لەخۆم دڵنیام، من تەواو هاوسەنگم، سوپاس بۆخوا))

٩-چاوەکانت بکەرەوە

١٠-تاقیکردنەوە:

بیر لەخۆت بکەرەوەی بەوشێوەیەی لەداهاتوودا هەمان کێشەت دووچار دەبێتەوە، ببینە چۆن هەستەکانت یارمەتی دەرت دەبن بۆ زاڵبوون بەسەریدا.

هەنگاوی یەکەم بنوسەوەو هەرئێستا جێبەجێی بکە....

لەدواوەی خۆت مەڕوانە، مەهێڵە هیچ شتێك لە ئەنجامدانی کارەکەت دوورت بخاتەوە، پشت بە خوا ببەستە -گەورەو میهرەبان- دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ ئەوەی کاری چاکە بکات پاداشتەکەی وون ناکەین﴾

ستراتیژیەتی کار

ڕۆژی دووەم

کاری ستراتیژی

١)ئەمڕۆ چیت کردووە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ کردوومە بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٢)ئەوەی ئەڕۆ ئەنجامتداوە بینوسەوە:

ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامم داوە:

١-

٢-

٣-

٤-

٣)ئەوەی ئەمڕۆ ئەنجامت داوە بیخەملێنە :

خەملاندنی من بۆ ئەو کارانەی ئەمڕۆ ئەنجامم داون بریتیە لە:

١-

٢-

٣-

٤-

٤)چاكسازيی:

پاش خەملاندنی ئەوەی ئەنجامت داوە، ئەوەی بەشیاوی دەزانیت چاكسازيی تێدا ئەنجامی بدە :

١-

٢-

٣-

٤-

پاش چاكسازيی، خۆت ببینەوە لەوەی ستراتیژیەتی خۆت بەكاردەهێنیت و لەودەمەشدا تۆ بەتەواوتی هاوسەنگیت. سەیری پشتەوەت مەكە، مەهێڵە هیچ كەس و شتێك لەئامانجی كارەكەت بەدوورت بخاتەوە، پشت بەخوا ببەستە –خوای تاك و تەنها– دڵنیابە لەم گووتەیەی خوا:﴿ پاداشتی چاكەكارن وون ناكەین﴾.

دوا وشە

تۆ بەهێزتری لەوەی بیری لێدەکەیتەوە

تۆ بەهێزتری لەوەی بیری لێدەکەیتەوە

بەم شێوەیە چیرۆکی مامۆستای نعمتە لەگەڵ تامری خوێندکاریدا دەستی پێکرد، ئەو دەمەی دیتی وون و ترساوە، پێی گووت:" تامر هەرگیز مەهێڵە هیچ شت و کەسێك کارت تێبکات، تۆ زۆر لەوە بەهێزتریت کەبیری لێدەکەیتەوە".

وەکو هەموو مامۆستایەك نعمەتەی گەنج دەستی کرد بەناسینی خوێندکارەکانی، لەنمرەکانی ساڵی ڕابردوویان، کەسایەتی و ڕەفتاریان...

لەنێوان هەموو خوێندکارەکاندا نەعمەتە دۆسیەی تامری زۆر بەلاوە سەیربوو، تامر تەمەنی حەوت ساڵان بوو، پێش لەوەی دایکی بمرێت خوێندکارێکی نمونەیی بوو، بەڵام دواتر بەو شێوەیە نەمایەوە. نەعمەتە بەهۆی سەرقاڵی بەدۆسیەی خوێندکارەکانی ترەوە ئەوەی تامری لەبیر چوویەوە.

ڕۆژگار تێپەڕی و جێژنە هاتە پێشەوەو خوێندکارەکان هەریەکە و دیارییەکیان بەخشیە مامۆستاکەیان، دیاریەکانی هەموویان سادە و ساکار و پێچراوبوون بە کاغەز و پەڕۆ، تەنها دیارییەکەی تامر نەبێت کە بازنێکی مسینی کۆن بوو.

زۆرێك لەخوێندكارەكان پێی پێكەنین، بەڵام مامۆستا نعمەتە وەری گرت و سوپاسی کرد، تامر لە مامۆستاکەی نزیك کەوتەوەو پێی گووت: خوایەگیان بۆنت چەندە خۆشە ئەڵێی بۆنی دایكمە، بازنگەكانی دایكم لەدەستی تۆدا زۆرجوانن و دواتر دای لەپرمەی گریان، بۆیە مامۆستاکەش داوای لە خوێندكارەكان كرد چەپڵەی بۆ لێبدەن و دەست خۆشی لێبکەن.

شەو هات و مامۆستا نعمەتە نەیتوانی بنوێت، بڕیاریدایارمەتی ئەو خوێندكارە دەروون شکاو یان کەمئەندامانە بکات کە لەوێدان، بۆیە بەهەموو شێوەیەك لەڕووی دەروونی و گیانی و خوێندنەوە یارمەتی دەدان، تامر بەم شێوەیە سەرکەوت و توانی کۆنمرەکانِ بەرز بکاتەوە بۆ ٩٠٪، پلەی سێیەمی هەبوو لەسەر ئاستی خوێندنگەکەی، خۆشحاڵی مامۆستا نیعمەتە لەوکاتەدا بە پارە نەدەکێشرا.

ڕۆژێکیان مامۆستا نعمەتە لە ماڵی خۆیان بوو، بینی کەسێك پەڕەیەکی لەژێر دەرگاکەوە بۆ خستە ژوورەوە و، زانی لە تامرەوە بۆی هاتووە و ئەمەی تێدا نوسرابوو:

" مامۆستا نیعمەتە هەرچەندە سوپاست بکەم ناتوانم مافی خۆتت بدەمەوە،
لە وونێتیەوە ڕزگارت کردم بەرەو مرۆڤی باڵا،
یارمەتیت دام بۆنەوەی خەمەکانم بڕەوێنمەوە،
توانیت پەژارەی لەدەست دانی دایکمم کەم بکەیتەوە،
بڕوات پێم هەبوو، بە توانا و لێهاتووییەکانم،
مامۆستا نیعمەتە تۆ باشترین و چاکترین مامۆستای لەژیانمدا ناسیبێتم،
خوا یارمەتیت بکات و بە چاکە پاداشتت بداتەوە".
کوڕی خۆت: تامر

لەکاتی خوێندنەوەی ئەم نامەیەدا مامۆستاکە بەحەسرەتەوە دەگریا.

ئەم شەوە مامۆستا نعمەتە نەیتوانی بنوێت بەهۆی سەرکەوتنەکانی تامرەوە، سوپاسی خوای کرد لەم بەخششەی کەپێیداوەو بە نرخ ناخەمڵێنرێت و، بۆیە

بڕیاریدا تا دوا ساتی تەمەنی گرنگی تەواو بە تامر بدات...

ڕۆژگار تێپەڕی و تامر گەیشتە خوێندنی ناوەندی و بەپلەی ٩٨٪ پلەی یەکەمی لەسەر خوێندنگەکەی بەدەست هێنا، کاتێك دیاریان پێبەخشی تامر دیارییەکەی بە نیعمەتە بەخشی وپێی گووت: مامۆستا گەرتۆ نەبوایت ئەوا چۆن دەم توانی ئەم کۆنمرەیە بەدەست بێنم، مامۆستا نیعەمەتە لەخۆشیدا گریا و داوای لەتامر کرد لای خۆی دیاریەکەی هەڵبگرێت بۆئەوەی هەمیشە لێهاتوویەکەی وەبیر بخاتەوەو، بزانێت ئەو زۆر لەوە گەورەترە کە بڕوای پێیەتی، تامر ملوانکەکەی برد و لەژوورەکەی خۆیدا هەڵیواسی و لەژێریدا نوسی:" تۆ لەوەگەورەتریت کەهەستی پێدەکەیت".

ڕۆژگار تێپەڕی و تامر توانی لە کۆنمرەی دواساڵی ئامادەییدا ٩٨٪ بەدەست بێنێت و لەکۆلێژی پزیشکی وەربگرێت، بۆیە خەونەکەی بەدیهات لەوەی بێتەپزیشك و یارمەتی زۆرترین خەڵك بدات...

جارێکی دیکە تامر هەمان نامەی پێشووی بۆ مامۆستاکەی ناردەوەو سوپاسی کردەوە، دواتر وەکو موعید لە بەشەکەی خۆیدا وەرگیرایەوە. ڕۆژێکیان مامۆستا نیعمەتە چەپکە گوڵێکی وەرگرت کە تێیدا کارتێکی داوەت نامەی هاوسەرگیری تێدابوو، لەنامەکەدا نوسرابوو : " مامۆستا نیعمەتە هەرچەندە سوپاست بکەم ناتوانم مافی خۆتت بدەمەوە،

لە وونێتیەوە ڕزگارت کردم بەرەو مرۆڤی باڵا،

یارمەتیت دام بۆئەوەی خەمەکانم بڕەوێنمەوە، توانیت پەژارەی لەدەست دانی دایکمم کەم بکەیتەوە،

بڕوات پێم هەبوو، بە توانا و لێهاتوییەکانم،

مامۆستا نیعمەتە تۆ باشترین و چاکترین مامۆستای لەژیانمدا ناسیبێتم،

خوا یارمەتیت بکات و بە چاکە پاداشتت بداتەوە".

کوڕی خۆت: تامر

دایکە گیانییە خۆشەویستەکەم تکات لێدەکەم وەکو دایکی خۆم وەرە بۆنەم ئاهەنگەم و داوەتنامەکەم قبوڵ بکە، دڵنیابە هیچ کەسێك ناتوانێت لەسەر کورسی دایکمدا دابنیشێت جگەلەتۆ، تکات لێدەکەم وەرە. مامۆستا نیعمەتە زۆر گریا بەگریانێك پێشتر نەگریابوو، سوپاسی خوای تاك و تەنهای کرد و بەخۆی گووت: گەلەك سوپاس گوزاری خواوەندم بۆپێبەخشینم بەم دیارییەی کە بە پارە و سامان ناخەملێنرێت.

مامۆستا نیعمەتە ڕۆشت بۆ ئاهەنگەکە و دیتی لەدەرەوەی هۆڵەکەدا تامر و دەزگیرانەکەی وەستاون و چاوەڕوانین. بەرەو ڕووی ڕۆشت و دیتی بازنگەکانی دایکی لەدەست کردووە کە پێی بەخشیوە.

تامر گریاو گووتی: دایکە نعمەتە بۆنت کوت و مت وەکو بۆنی دایکم وەهایە، بازنگەکانیش لەدەستدا زۆر جوانن...دواتر لێی نزیك بوویەوەو گووتی: " مامۆستا نیعمەتە هەرچەندە سوپاست بکەم ناتوانم مافی خۆتت بدەمەوە،

لە وونێتیەوە ڕزگارت کردم بەرەو مرۆڤی باڵا،

یارمەتیت دام بۆئەوەی خەمەکانم برەوێنمەوە، توانیت پەژارەی لەدەست دانی دایکمم کەم بکەیتەوە، بڕوات پێم هەبوو، بە توانا و لێهاتووییەکانم،

مامۆستا نیعمەتە تۆ باشترین و چاکترین مامۆستای لەژیانمدا ناسیبێتم،

خوا یارمەتیت بکات و بە چاکە پاداشتت بداتەوە".

مامۆستا نیعمەت بەفرمێسك هەڵرشتنەوە گووتی: تامر ئەوە منم پێویستە سوپاس گوزارت بم، چونکە فێرت کردم بەهێزتر بم، باشترین وانەش کەلە دوونیادا وەرم گرتووە وانەی خۆشەویستییە، فێرت کردم خۆشەویستی بۆ یارمەتی دانی تۆ بەکاربێنم، فێرت کردم خۆشەویستی بۆ فێرکردن بۆ ڕەفتارکردن لەگەڵ خەڵکدا بەکاربێنم، زیاتر لەخواوەند نزیك بوومەوە و خۆشیەکانیشم ناخەملێنرێن.

لەڕاستیدا خوێنەری هاوڕێم ویستم لەڕێگەی ئەو چەند وشەیەی بۆم نوسیویت هەمان کاری مامۆستا نیعمەتە ئەنجام بدەمەوە. وشەکانم لەدڵەوە

دەرکردوەو ئاراستەی دڵی تۆم کردوون بەپشتیوانی خۆشەویستی ونزاکردن بۆتۆ، بۆئەوەی خواوەند هەموو ڕۆژێکت خۆشتر و باشتربکات. کەواتە لەبیرت بێت :

" هەموو ساتێك وەها بژی کە دوا ساتی ژیانتە،

بەخۆشەویستی خواوە بژی -گەورەو بەدەستەڵات-بەسروشتی ڕەوشت و ئاکاری پەیامبەر(د.خ)، بەنەبەردی و زانستەوە بژی، بە کارکردەو پابەندییەوەبژی، بژی بە ئارامگری و نەرمونیانی، بژی بەخۆشەویستی،

ڕێز لە بەهای ژیان بگرە ".

"گەر دەتەوێت لە ساکاری مانای ژیان بگەیت
لەباران بڕوانە کە دادەکەوێت
لەباڵندەکان کە هەڵدەفڕن
لەمنداڵ کەپێدەکەنێت
لەڕەنگەکانی پەپولە و سووورببوونی مێرووله.
لەخۆرو گەرمیەکەی
لەئەستێرەو دەرەوشانەوەی
لەئاسمان و جوانیەکەی
لەژیان و ڕەونەقی.

لێرەوە بۆت دەردەکەوێت کە ژیان بەبێ هیچ کۆشش و بیرکردنەوەیەك دەگوزەرێت.
دەژین وەك ئەوەی هەیە
بەوشێوەیە ناژین کە دەمانەوێت،
نەك بەو شێوەیەش کە تێیدا دەژیاین،
بەتەنها لەم ساتەدا دەژین،
بەپشت بەستن بەخوا –پەروەرێنی میهرەبان و بەسۆز.

پێڕست

پێشکەشە -- ٦
بالێت بپرسم -- ٧
بیرمەندی گەورەو پسپۆڕی جیهانی دکتۆر ئیبراهیم فەقی لەچەند دێڕێکدا -------- ٨
لەئەرشیفی د. ئیبراهیم فەقیّ وە -- ١١
چۆن ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە -- ١٦
ڕۆژی یەکەم: -- ١٦
ڕۆژی دووەم: -- ١٨
پە یمان بەخۆت بدە -- ١٨
ستراتیژیەتی کار -- ٣٢
ڕۆژی یەکەم : -- ٣٢
هەستکردن و کاری نێوخۆیی -- ٣٣
ڕۆژی دووەم -- ٣٤
ئومێد و پێنج پێویستیەکانی -- ١٦٣
مەبەست -- ١٨١
دوا وشە -- ٢٠٠

ئەم کتێبە بۆ یەکەم جار لە لایەن
پەیجی گەنجینە کرا بە شێوەی PDF

بۆ دەست کەوتنی چەندین کتێبی بەسود و باش
و خوێندنەوەی چەندەها بابەتی بەسود و هەمەجۆر
و سەرنج ڕاکێش سەردانمان بکەن لە هەر سێ
تۆڕی کۆمەڵایەتی ئینستاگرام و سناپ چات و
یوتیوب بەم ناونیشانەی خوارەوە

Ganjyna

Ganjyna

Ganjyna

Ganjyna

ئەم کتێبە بنێرە بۆ هاوڕێ و خۆشەویستانت
تا ئەوانیش سودی لێ ببینن